

Point Info

Seniors

0800 042 444
(appel gratuit)

Il propose aux Seniors Toulousains un accueil convivial, spécialisé, une écoute et une analyse de leurs demandes, des informations sur les domaines qui les préoccupent (maintien à domicile, prévention, santé, etc.). Selon le cas il oriente vers les services municipaux, institutions, administrations, organismes ou associations compétentes.

Accueil Seniors

8h30 - 16h45 Point Info Seniors
du lundi au vendredi hôtel de ville
hôtel de ville place du Capitole
cour Henri IV 31040 toulouse
rez-de-chaussée cedex
porte 10

infoseniors@mairie-toulouse.fr

Être Senior à Toulouse



Éditorial

Une ville humaine et généreuse doit donner toute leur place à ses aînés.

Cette place est celle de l'expérience, celle des acquis de l'âge. Elle est aussi celle de l'ouverture. Ouverture à l'inattendu, ouverture sur le monde. Les pesanteurs sociales, le conformisme, pèsent moins sur la vie à mesure que se sont éloignées les contraintes horaires professionnelles et les charges quotidiennes de la vie de famille.

Cette place est celle que l'on doit au titre de la solidarité entre les générations. Alors que le débat actuel sur les retraites annonce une fragilisation de notre modèle social, nous devons tout faire pour rendre la ville plus accessible à nos aînés, plus facile à vivre.

C'est pourquoi je me suis engagé, aux côtés de Cécile Ramos, adjointe en charge des seniors, à vous donner les moyens de participer à la vie de la cité et en particulier à la définition des politiques qui vous concernent.

Le Conseil des Seniors est un outil qui prouve chaque jour son efficacité. Développement de projets intergénérationnels, facilitation du maintien à domicile, accessibilité des transports, soutien à l'épanouissement culturel, actions de prévention santé, sont quelques exemples des premiers chantiers que nous avons engagés avec vous. Au fil de ces pages, vous découvrirez les actions, les services, les manifestations qui vous sont plus spécifiquement destinés.

Ce guide est donc conçu pour vous accompagner, vous aider et vous conseiller, pour fournir des réponses simples et adaptées à chaque besoin ou difficulté que vous pouvez rencontrer.

Puisse ce guide vous aider à profiter pleinement des opportunités qu'offre Toulouse pour ses aînés.



Pierre Cohen

Député-maire de Toulouse

Mode d'emploi

Ce guide est organisé en quatre parties, qui regroupent chacune différentes thématiques liées aux temps de la vie.



Vous abordez votre retraite avec dynamisme ?

Vous trouverez dans la partie « Vivre dans la cité » l'offre toulousaine des activités ouvertes à tout âge, ainsi que les coordonnées des organismes - associations, ou autres - où pratiquer les activités spécifiques dédiées aux seniors.

Figurent dans cette rubrique les droits et avantages tarifaires qui existent sur la ville et des informations utiles pour les seniors qui souhaitent reprendre une activité professionnelle en complément de revenus.



Vous êtes disponible et souhaitez développer des relations d'échanges ?

« Être acteur dans la cité » propose des pistes pour partager votre savoir, vos compétences, votre temps, vos idées, votre habitation...



**Vous rencontrez une difficulté ?
Vous souhaitez mieux organiser le quotidien à votre domicile ?**

Vous-même - ou votre parent - ressentez le besoin de vous faire aider dans vos tâches quotidiennes tout en voulant demeurer chez vous ? Des solutions existent...



**Vous ne pouvez plus vivre seul à domicile ?
Votre état de santé ne vous permet plus d'être autonome chez vous ?
Vous ne vous sentez plus en sécurité à votre domicile ?**

L'accueil familial peut être une solution alternative entre la vie à domicile et l'hébergement en établissement. Il s'agit toujours d'un accueil sur mesure.

Vous recherchez plutôt un logement en appartement autonome, un établissement spécialisé... ? Une assistance sociale vous guidera dans vos choix et vos démarches.

Préalables

► Ce guide recense les organismes et associations qui proposent des services susceptibles de concerner les seniors. Il ne prétend pas être exhaustif et s'enrichira au fil des parutions.

► Transmises par les associations, entreprises et clubs eux-mêmes, et diffusées avec leur accord, les coordonnées indiquées correspondent à celles fournies au moment de la mise sous presse.

Si vous disposez d'informations susceptibles de figurer dans une prochaine édition de ce guide, veuillez les adresser par courrier au Point Info Seniors (courrier papier ou électronique).

► « Utams* », « Apa* », « Cram* »... Nombreuses sont les abréviations, suivies d'une astérisque, que l'on rencontre au fil des pages de ce guide : retrouvez, page 6, le lexique qui les reprend en les détaillant.

► Vous pouvez vous procurer les fiches Vivre à Toulouse à l'accueil du Capitole ou dans les mairies annexes.



Sommaire

Mode d'emploi	2
Lexique des sigles employés	6
Les relais d'information	8
1 Des activités pour tous les âges	16
Les activités spécifiques seniors	24
Les bons plans seniors	39
Travailler et être retraité(e)	43
2 La Citoyenneté	48
L'intergénérationnel	51
Des espaces de discussion	54
Transmission des savoirs	56
Habitat et partage	63
3 L'aide à domicile	71
Côté finances	72
Vie au quotidien	
Des solutions adaptées à chaque situation	77
4 L'hébergement en famille d'accueil	198
Les établissements publics d'hébergement pour personnes âgées gérés par le CCAS*	199
Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées	209

Lexique des *sigles employés*

Ademe	Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie
Aéra	Actions, Études et Recherches autour de l'Architecture
Alma	Allo Maltraitance des personnes âgées
ANCV	Agence Nationale pour les Chèques-Vacances
Apa	Allocation Personnalisée d'Autonomie
Atsad	Association Toulousaine de Soins à Domicile
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale
Cesu	Chèque Emploi Service Universel
CHT	Centre d'Hébergement Temporaire
CHU	Centre Hospitalier Universitaire
Clic	Centre Local d'Information et de Coordination
CMS	Communauté Municipale de Santé
Coders	Comité Départemental de la Retraite Sportive
CPAM	Caisse Primaire d'Assurance Maladie
Cram	Caisse Régionale d'Assurance Maladie
CSF	Congé de Solidarité Familiale
DMLA	Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge

Ehpa	Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées
Ehpad	Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
HLM	Habitation à Loyer Modéré
Lis	Logement Intergénérationnel et Solidaire
LSF	Langue des Signes Française
Onu	Organisation des Nations unies
Pacs	Pacte Civil de Solidarité
PCH	Prestation de Compensation du Handicap
RSI	Régime Social des Indépendants
SSIDPA	Service de Soins Infirmiers à Domicile pour Personnes Âgées
Tam	Télé Assistance Médicale
Ufuta	Union Française des Universités Tous Âges
Unat	Union Nationale des Associations de Tourisme
URCB	Union Régionale des Centres du Bénévolat
Uta	Université du Troisième Âge
Utams	Unité Territoriale d'Action Médicosociale

Les relais d'information

Des interlocuteurs privilégiés sont là pour vous aider à aborder des problématiques multiples et variées, relatives à la cessation d'activité professionnelle, la perte d'autonomie, la prise en charge d'un parent âgé, la santé, le droit, etc.

Le Point Info Seniors

Un service de la Mairie pour les Toulousains

Sa mission

Proposer un accueil convivial. Des conseillers spécialisés vous écoutent et analysent vos demandes. Vous y trouverez des informations sur tous les domaines qui vous préoccupent (services à domicile, prévention, santé, etc.) et une large documentation à consulter sur place ou à emporter (brochures, guides, plaquettes...).

Selon votre besoin, le Point Info Seniors vous oriente vers les services municipaux, institutions, administrations, organismes ou associations compétents. Le cas échéant, il assure, dans le cadre des plans Canicule et Grand Froid, le recensement des personnes isolées, âgées et/ou handicapées souhaitant bénéficier d'un contact.



Un accueil en langue des signes (LSF*) est disponible au Point Info Seniors, pour accueillir et orienter les personnes déficientes auditives.

Point Info Seniors - 0800 042 444 appel gratuit

Accueil de 8h30 à 16h45 du lundi au vendredi
Voir adresse en dernière page de couverture

Mèl : infoseniors@mairie-toulouse.fr

Le Service Social Seniors du CCAS* (Centre Communal d'Action Sociale)

Service d'action sociale spécialisé pour les personnes âgées de plus de 60 ans, leur famille et leur entourage. Le Service Social Seniors propose des permanences d'assistantes sociales.

Sa mission

Accueillir, écouter, informer, étudier la situation et les besoins. Ce service oriente vers les services à domicile et établissements pour personnes âgées, soutient et accompagne certaines situations de retraités.

Service social seniors du CCAS* - 05 62 48 54 56

Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h, sauf le mardi matin

1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

Mèl : servicesocialseniors@ccas-toulouse.fr

Les autres interlocuteurs partenaires

Les Utams* (Unités Territoriales d'Action Médico-Sociales du Conseil Général)

Ces unités présentes sur toute la ville sont le relais sur la commune de l'ensemble des politiques sociales dont le Conseil Général a la charge.

Elles se composent de travailleurs sociaux dans les différents domaines d'intervention (personnes âgées, handicap, aides financières, dossier d'aides sociales, support administratif...). Au sein de cette unité, vous pouvez contacter une assistante sociale.

11 structures de proximité vous accueillent et vous guident pour constituer vos dossiers d'aide :

Amoureux Bonnefoy 05 34 25 51 00
3, rue du Faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse

Bagatelle 05 61 19 06 30
36, rue du Lot - 31100 Toulouse

Bellefontaine Lafourguette 05 62 87 84 84
100, cheminement Le Tintoret - 31100 Toulouse

Centre 05 34 41 56 00
18, rue de Stalingrad - 31000 Toulouse

Empalot 05 61 14 76 00
32, allée Henri-Sellier - 31400 Toulouse

La Faourette 05 34 60 25 70
21, rue Jules-Amilhau - 31100 Toulouse

Minimes 05 62 72 77 80
33, rue Joseph-Jacquard - 31200 Toulouse

Pont-Vieux 05 62 13 23 00
5, rue du Pont-Vieux - 31300 Toulouse

Rangueil 05 61 14 63 33
39, rue Camille-Desmoulins - 31400 Toulouse

Reynerie Saint-Simon 05 34 60 21 10
5, rue de Kiev - 31100 Toulouse

Soupetard 05 61 99 56 00
31, rue Léon-Say - 31500 Toulouse

Le GÉrontopôle

En 2007, face aux enjeux de santé publique liés à l'allongement de la vie, le Ministère de la santé créait, à titre expérimental, une structure d'expertise et de recherches gérontologiques de niveau international. Il choisit alors le CHU* de Toulouse pour créer le GÉrontopôle, et y regrouper l'ensemble des recherches médicales, pharmacologiques, épidémiologiques et sociologiques dans le domaine du vieillissement.

Le Centre de Recherche Clinique du GÉrontopôle de Toulouse

Cette structure, hébergée par le site de La Grave du CHU* de Toulouse, accueille les personnes âgées pour participer aux études de prévention et les patients dans le cadre des essais thérapeutiques avec les nouvelles molécules proposées pour le traitement de la maladie d'Alzheimer.

Centre de Recherche Clinique - 05 61 77 78 52

Hôpital La Grave - Place Lange
TSA 60033 - 31059 Toulouse cedex 9

L'Institut du Vieillissement du GÉrontopôle de Toulouse

Il est dédié aux actions de promotion de la santé et de formation des personnes âgées à la prévention. Il travaille en liens étroits avec l'Université du 3^e Âge et le Point Info Seniors.

Institut du Vieillissement - 05 61 14 56 37

Faculté de Médecine Toulouse Purpan
37, allées Jules-Guesde - 31000 Toulouse

Les principales Caisses de retraite

Les organismes de retraite servent différentes prestations à leurs ressortissants, pour répondre à leur volonté de maintien à domicile ou d'hébergement collectif (aide ménagère, garde à domicile, adaptation de l'habitation, hébergement temporaire, secours divers, etc.). Ces aides sont versées sous condition de ressources.

Pour connaître les conditions d'attribution, contactez votre caisse de retraite.

Régime général : Cram*

2, rue Georges-Vivent - 31065 Toulouse cedex **05 62 14 28 00**
14, place Saint-Étienne - 31000 Toulouse **05 61 73 46 62**

Régime agricole : Mutualité Sociale Agricole

61, allées de Brienne - 31064 Toulouse cedex 9 **05 61 10 40 40**

RSI* Midi-Pyrénées

05 61 61 68 68
11, Rue de la Tuilerie - BP 13801 - 31138 Balma Cedex
www.midipyrenees.le.rsi.fr

Pour connaître les coordonnées des autres caisses de retraite, reportez-vous aux pages jaunes.



Vivre dans la cité

Avoir plus de temps libre, c'est l'occasion de profiter de la ville : sortir, découvrir des artistes et leurs passions et partager ces instants avec d'autres.

Théâtre, musique, festivals, cinéma etc.
Toulouse bouge avec vos envies !

- Des activités pour tous les âges
- Activités spécifiques seniors
- Les bons plans seniors
- Travailler et être retraité(e)

Des activités pour tous les âges

La mairie de Toulouse édite une série de fiches pratiques, disponibles à l'accueil du Capitole. Elles reprennent l'ensemble de l'offre culturelle et de loisirs à Toulouse, et sont autant d'idées de sorties, entre amis ou avec vos petits-enfants.

Pour connaître l'actualité culturelle de votre ville, consultez le site Internet **www.toulouse.fr**, rubrique « culture ».

Théâtre, musique, danse et autres créations artistiques

Créations contemporaines ou classiques, musique ou théâtre, Toulouse propose un panel de spectacles diversifiés qui offrent à chacun la possibilité de découvrir, voir ou revoir tous types de créations artistiques.

À noter

*Toulouse accueille chaque année un très grand nombre de festivals, pour tous les âges, tous les goûts et dans toutes les disciplines. Leur point commun : le partage. Retrouvez la programmation des différents rendez-vous sur **www.toulouse.fr**, rubrique « festivals ».*

Et tous les jeudis à 12h30, faites une pause-déjeuner en musique ! Concerts gratuits à la maison d'Occitanie tout au long de l'été, et salle du Sénéchal pendant l'hiver.

Retrouvez les coordonnées des centres culturels, d'animation, les lieux d'exposition, les salles de conférences, les scènes de concert etc. dans l'annuaire des équipements culturels municipaux.



Sites culturels à visiter

Les musées de Toulouse permettent de découvrir l'âme de la ville, son histoire, sa culture, la richesse de ses collections.

À noter

Les musées sont gratuits (hors expositions temporaires) le 1^{er} dimanche de chaque mois - dans le cadre de la journée sans voiture - et pour les journées du patrimoine en septembre.

Les visites commentées sont recensées dans le calendrier bimestriel « Visite au musée », disponible à l'accueil du Capitole, à l'Office du tourisme et dans les centres culturels.

L'Office de tourisme de Toulouse propose un large éventail de produits pour les individuels : une City card, des courts séjours culturels, des visites guidées thématiques (à pied ou en autocar, de jour comme de nuit) et même des cours de cuisine. Pour les groupes, il offre une gamme innovante de 15 journées et soirées toulousaines combinant jeux de piste, visites de l'A380, découvertes spatiales, dégustations oenologiques, spectacles, dîners croisières etc.

Il met aussi à disposition l'essentiel des informations d'ordre touristique et pratique.



Office de Tourisme - 05 61 11 02 22

Square du Général-Charles-de-Gaulle
BP 38001 - 31080 Toulouse cedex 6

www.toulouse-tourisme.com

Mèl : infos@ot-toulouse.fr

Jardins, espaces verts

Pour vous promener, prendre le frais, ou vous reposer, 750 hectares de verdure agrémentent la ville ; retrouvez l'ensemble des parcs recensés dans la fiche « Jardins et espaces verts ».



À noter

Si vous avez envie de vous mettre au jardinage, des petites parcelles de terre sont disponibles dans les jardins familiaux, en bordure de l'Hers ou route de Seysses. Les jardiniers ne sont pas locataires de leur parcelle. Ils s'acquittent d'une cotisation annuelle de 100 € auprès de l'association des jardins familiaux de la Garonne et s'engagent à entretenir la parcelle pour la garder en bon état.

Renseignements - 05 61 25 95 30

Mèl : jardins familiaux@aliceadls.fr

Bibliothèques

La ville de Toulouse met à votre disposition son réseau de bibliothèques, ouvertes à tous. Leur accès est libre et gratuit. Vous pouvez y lire un ouvrage ou flâner dans les rayons, vous faire conseiller dans vos recherches, consulter Internet, lire la presse, visionner un DVD, trouver une partition...



À noter

De nombreux musées de la Ville disposent d'ouvrages, périodiques et documents spécialisés. Pour connaître les modalités d'accès à leur bibliothèque, contactez les directement. Voir leurs coordonnées dans la fiche « Sites culturels à visiter ».

Archives municipales

Elles sont installées dans l'ancien réservoir d'eau de Périole. Vous pouvez y découvrir ou approfondir l'histoire de la Ville et de ses habitants, retrouver des ancêtres ou connaître l'évolution urbaine de Toulouse.



À noter

Des services d'archives de collectivités territoriales et d'institutions sont également accessibles.

Retrouvez sur www.toulouse.fr les coordonnées de :

- L'agence de l'eau Adour-Garonne,
- Les archives départementales de la Haute-Garonne,
- La Chambre de commerce et d'industrie de Toulouse,
- La direction de la documentation et archives du Conseil régional de Midi-Pyrénées,
- Le service des archives de l'Administration générale,
- La mission archives de l'université de Toulouse 1 sciences sociales.

Marchés

Le marché est une promenade incontournable. Un rendez-vous de proximité dans les différents quartiers pour se ravitailler, notamment en produits fermiers locaux, et pour se rencontrer.



À noter

Le week-end, au gré des saisons, les vides greniers investissent les places et les rues de Toulouse. Ils sont devenus en quelques années une nouvelle manière de joindre l'utile à l'agréable.

Vous aimez chiner ou déballer ? Retrouvez les dates de ces manifestations sur **www.toulouse.fr** ou **www.vides-greniers.org**

Loisirs sportifs

Pratiquer vos activités de loisirs sportifs préférées, en accès libre, dans un club ou une association, encadré(e) par des animateurs de la Ville, seul(e) ou en famille avec vos petits-enfants, c'est facile ! Près de 300 installations existent à Toulouse : Retrouvez leurs coordonnées dans l'annuaire des équipements sportifs municipaux. Il est consultable en ligne sur **www.toulouse.fr**.

La carte Passe-sport

Cette carte individuelle vous permet d'accéder à de nombreuses activités sportives, à des tarifs préférentiels.



Les avantages

Réductions sur les droits d'entrée en piscine ou patinoire, sur les activités aquatiques en piscine, sur la location de patins à glace ou de courts de tennis, sur les stages, etc. La carte Passe-sport est l'atout indispensable pour profiter pleinement et à moindre coût des installations sportives de Toulouse et de son agglomération.

Où et comment s'inscrire ?

- L'inscription peut être effectuée auprès des installations (municipales et de la Communauté d'Agglomération du Grand Toulouse situées sur la commune de Toulouse) où se pratiquent les disciplines. Pour vous inscrire, vous devez vous munir d'une pièce d'identité et d'une photo récente (au format 3,5 par 3,5 cm). La carte Passe-sport est ensuite adressée par courrier au domicile du bénéficiaire, à l'adresse indiquée sur la lettre de demande.
- Vous pouvez également faire établir votre carte Passe-sport au Pôle Accueil Inscription. Dans ce cas, inutile de vous munir d'une photo d'identité : vous serez photographié(e) sur place et votre carte vous sera remise en mains propres.

La carte Toulouse Piscines et le forfait 10 entrées

Si vous êtes titulaire de la carte de transport senior, vous bénéficiez de la gratuité dans toutes les piscines de la ville. Pensez à la présenter lors de votre passage. A défaut, vous pouvez bénéficier de tarifs avantageux.

L'abonnement annuel

Les entrées sont illimitées dans toutes les piscines municipales de Toulouse.

Cet abonnement nominatif est valable un an à compter de la date de délivrance.

Son prix est de 118 € (98,90 € pour les titulaires de la carte Passe-sport).

Il peut être souscrit aux caisses des piscines ainsi qu'à l'accueil carte Passe-sport (même procédure de délivrance que la carte Passe-sport).

Le forfait 10 entrées

Valable dans toutes les piscines municipales. Les tickets ne sont pas remboursables.

Le forfait est délivré par les caisses des piscines, sous forme de 10 tickets valables un an à compter de leur achat.

Son prix est de 22,20 € (18,80 € pour les titulaires de la carte Passe-sport).

À noter

La pratique des activités sportives et de loisirs encadrée par la Ville nécessite une inscription préalable. Dossier téléchargeable www.toulouse.fr où vous pouvez également consulter les périodes d'inscription, les lieux et horaires des cours proposés.

Pôle Accueil Inscriptions - 05 61 22 32 64

7, allées Gabriel-Biènes - 31400 Toulouse

Horaires d'ouverture :

- lundi, mercredi et vendredi de 8h30 à 17h sans interruption
- mardi et jeudi de 12h à 17h
- Pendant les vacances scolaires : tous les jours de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Les activités spécifiques seniors

Profitez de ce temps libre dont vous disposez désormais pour prendre soin de vous, entretenir votre forme physique et intellectuelle, vous faire plaisir, découvrir ou re-découvrir et continuer à apprendre !

Activités sportives

Pour que les activités physiques que vous avez envie de pratiquer répondent à vos nouveaux critères de vie (créneaux horaires, intensité, fréquence, motivations partagées), la mairie de Toulouse propose des activités sportives «Orientation seniors» (aquagym, gym volontaire, tennis etc.).

Certaines associations sont spécialisées dans la « retraite sportive ».

Elles sont fédérées en Haute-Garonne par le Coders* 31. Cet organisme dépend de la Fédération française de la retraite sportive (fédération multi-sports sans compétition) agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et reconnue par le Ministère de la Santé.

Accessibles aux plus de 50 ans, (retraités, pré-retraités ou sans profession) les clubs affiliés permettent de pratiquer de nombreuses activités physiques avec une licence unique et proposent, plusieurs fois par an, des stages sportifs ouverts à tous les membres.

À noter

Retrouvez les coordonnées d'un club ou d'une associative sportive de votre quartier dans le Guide des sports, consultable sur www.toulouse.fr.

Pôle Accueil inscriptions - 05 61 22 32 64

7, allées Gabriel-Biènes - 31400 Toulouse

Coders* 31 - 05 62 24 18 72

Maison des Sports
Rue Buissonnière - BP 81308 - 31319 Labège cedex
www.coders31.org

Activités culturelles et de loisirs

Trois centres d'animation socio culturels ont un pôle d'activités spécifiques pour les seniors : Saint-Cyprien, Bellegarde et Alban-Minville.

Ils organisent une grande variété d'activités au sein de leurs locaux ou en extérieur.

✕ : cette activité est proposée à l'Espace Saint-Cyprien

▲ : cette activité est proposée au Centre Bellegarde

■ : cette activité est proposée au Centre Culturel Alban Minville

Espace Saint-Cyprien (✕)

Ateliers des aînés de Saint-Cyprien

05 62 27 61 39 - 05 62 27 41 87

56, allées Charles de Fitte - 31300 Toulouse

www.toulouse.fr

Centre culturel Bellegarde (▲)

Centre Bellegarde - 05 62 27 44 88

17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse

www.bellegarde.toulouse.fr

Centre culturel Alban-Minville (■)

Centre Culturel Alban-Minville - 05 61 43 60 20

1, Place Martin Luther King - 31100 Toulouse

www.toulouse.fr

Animations ponctuelles ▲

Repas, réunions festives, etc. Salon détente avec distributeurs de boissons chaudes et froides et de friandises.

Après-midi dansantes ✕

Ambiance conviviale pour partager quelques pas de valses, tangos, pasos et autres rythmes.

Après-midi spectacles ✕

Programmations musicales et théâtrales en après-midi tout au long de l'année. Renseignements et réservation au 05 61 22 27 77

Arts plastiques ▲

Peinture, sculpture, vidéo, danse, images numériques.

Assouplissement ✕ ▲

Amélioration de la souplesse musculaire et articulaire par des exercices à la barre et au sol, placement du dos, exercices respiratoires.

Atelier billard ✕

Les passionnés de la trajectoire peuvent découvrir les fondamentaux ou perfectionner leur jeu de billard français.

Renseignement au 05 62 27 47 45

Atelier Équilibre (en Partenariat avec la Cram* Midi-Pyrénées) ✕

Travailler son équilibre pour allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté

Atelier mémoire (en partenariat avec la Cram* Midi-Pyrénées) ✕

Méthode d'approche pour stimuler et entretenir la mémoire

Atelier multimédia ▲

Accompagnement pédagogique et technique dans la fabrication de productions vidéo : fictions, documentaires, reportages, arts vidéo, etc.

Atelier de réflexion : Mieux penser pour vivre mieux ✕

Débats philosophiques sur des sujets de société.

Barre à terre ▲

Technique d'assouplissement du corps. Travail de la respiration, de la mobilité de la colonne vertébrale, de « l'en-dehors » et des différentes chaînes musculaires.

Carnet de voyage ■

Conférences ▲

Histoire de l'art, philosophie.

Corps et voix (inter génération) / Chant ✕ ▲

Chanter pour se détendre, se découvrir, s'étonner. Chanter en groupe pour partager ses émotions.

Cours de langues : Anglais et Espagnol ✕

Enseignement adapté à un public de préretraités et retraités où convivialité et dialogue sont facilités.

Couture et Créations ✕

Création décoration ▲

Mosaïque, peinture sur bois, lampes.

Découverte informatique ▲

Dessin-Peinture ✕ ■

Atelier sanguine, mine de plomb, fusain, huile, acrylique, gouache, pastel, et une approche de l'histoire de l'art.

Dessin modèle vivant ▲

Écriture - lecture (inter génération) ✕

Prendre du plaisir à inventer des histoires et les écrire, se rencontrer autour du langage, retrouver le plaisir de lire.

Golf ■

Guitare ▲

Gymnastique douce ✕ ▲

Travail sur l'équilibre, la coordination motrice, la respiration et le renforcement musculaire.

Initiation informatique internet ▲

Approche des principales applications informatiques, recherche d'informations sur le Net, utilisation d'une messagerie, traitement de texte et d'images numériques.

Libre expression ✕

Conversation à partir de thèmes et documents proposés par les participants.

Projections à la Cinémathèque de Toulouse 69, rue du Taur ✕

Entrée libre sur présentation de la carte Toulouse Culture.

Reliure ■

Rythme et Détente/Relaxation ✕

Danser sur des musiques variées à partir des mouvements naturels de chaque partie du corps.

Sorties ✕ ▲ ■

Pédestres, culturelles ou sportives, en journée ou ½ journée à travers la région Midi-Pyrénées, des balades pour partager un moment de détente, de loisirs et de convivialité.

Stages ✕ ▲ ■

Des stages variés, encadrés par des professionnels, visant à favoriser inter génération, créativité et épanouissement.

✕ : Saint-Cyprien - ▲ : Bellegarde - ■ : Alban Minville

Stimulation cognitive ✕

Maintenir sa mémoire pour conserver le plus longtemps possible, ses fonctions intellectuelles supérieures et son équilibre psycho affectif et social.

Taï chi chuan ✕ ▲ ■

Art martial qui associe des mouvements lents, des exercices de respiration, de concentration.

Théâtre ✕ ▲

Travail de création et techniques de bases : voix, diction, déplacements, mémorisation.

Qi-Gong ✕

Ensemble d'exercices corporels simples qui permet un placement juste de la charpente osseuse et un relâchement des tensions musculaires et articulaires.

Yoga ✕ ▲

Par un travail sur le corps et la respiration, le yoga propose un mieux-être physique et psychique.

À noter

Dans chaque centre culturel, un accueil seniors est à votre disposition pour vous informer et recevoir vos demandes relatives aux activités culturelles et de loisirs. N'hésitez pas à faire part de vos propositions, souhaits et autres projets.

✕ : Saint-Cyprien - ▲ : Bellegarde - ■ : Alban Minville

Activités « Grand Air »

Les ateliers promenade

En partenariat avec l'association Promenades Inter Clubs, la Ville propose des ateliers « promenade et échange de savoirs » aux seniors toulousains de plus de 60 ans. Chaque semaine, découvrez des lieux insolites, échangez vos expériences et vos savoirs.

À noter

Ces promenades ont lieu chaque semaine les lundi, mardi, jeudi et vendredi matin, ainsi que les lundi et mardi après-midi. Départ des bus 9h et 14h30, place Saint-Cyprien (sortie métro). Elles durent environ 1h30.

Les promenades citoyennes

Ajoutez au plaisir d'une promenade celui de l'observation attentive et critique des aménagements existants (mobilier, signalisation, etc.). Objectif : suggérer des solutions pour améliorer le partage de l'espace et la sécurité, en vue de les communiquer au Conseil des seniors.

À noter

*Elles ont lieu le mercredi après-midi de 15h à 16h30.
Départ : 14h30, au restaurant social du 8 place de la Daurade.*

Renseignements et inscriptions - 05 61 23 54 77

Uniquement au cours de la semaine précédant la promenade.

Internet

Envoyer des messages électroniques de l'autre côté de la France (ou du monde !), suivre au jour le jour les progrès de vos petits-enfants par le biais d'une Webcam, préparer des vacances, être en lien avec une administration, se cultiver, s'informer : les NTIC, Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication facilitent la vie.

Pour accompagner vos premiers pas vers l'utilisation d'Internet, des espaces publics numériques existent. Dévolus à la sensibilisation et à la formation à l'informatique et à Internet, ces lieux de convivialité et de rencontres intergénérationnelles proposent de nombreuses activités, à titre gratuit ou à un coût très faible.

Où avoir accès libre au réseau ?

Asso Partage Faourette 05 61 41 61 42
21, rue Paul-Lambert - 31100 Toulouse
Mèl : mdc.faourette@wanadoo.fr

Association Socio-Educative des Izards 05 62 72 23 78
Quartier Nord
PIJ Point Cyb - 1, route de Launaguet - 31200 Toulouse
Mèl : pij31.toulouse.quartiers.nord@crij.org

Centre culturel Bellegarde 05 62 27 44 88
17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse

Centre social de la Terrasse 05 62 47 51 20
15, impasse Frantz-Schrader - 31500 Toulouse

Espace Enfance et Famille « Claude Nougaro » 05 34 46 85 51
3, impasse Foulquier - Quartier Bellefontaine - 31100 Toulouse

Médiathèque José Cabanis 05 62 27 40 00
Espace Marengo - 1, allées Jacques-Chaban-Delmas - BP 5858 - 31000 Toulouse
Mèl : courrier.bibliotheque@mairie-toulouse.fr
Postes Internet publics : 9 sur réservation – créneaux de 2h.
Attention : sites web en accès restreint, le mail n'est autorisé que sur quelques postes.

Quartier 31 - Bellefontaine 05 61 40 57 87
PIJ Point Cyb - 36, allée de Bellefontaine - 31100 Toulouse
Mèl : contact@quartier31.org
Postes Internet publics : 8

Où s'initier ?

En groupe, dans les locaux des structures suivantes

Association AGIR-abcd 05 61 13 31 57
34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse
Mèl : agir.abcd.mp@free.fr

Association des retraités d'Oc 05 61 58 48 86
2, Rue Georges-Vivent - Quartier Basso-Cambo - 31000 Toulouse

Asso Partage Faourette 05 61 41 61 42
17, rue Paul-Lambert - 31100 Toulouse
Mèl : mdc.faourette@wanadoo.fr

.....
Association Socio-Educative des Izards 05 62 72 23 78
Quartier Nord
PIJ Point Cyb - 1, route de Launaguet - 31200 Toulouse
Mèl : pij31.toulouse.quartiers.nord@crij.org
.....

BBB « Le Bond de la Baleine à Bosse » 05 61 13 37 14
ECM Cyber-base Midi-Pyrénées
96, rue Michel-Ange - 31000 Toulouse
Mèl : bbb@lebbb.org
www.lebbb.org Postes Internet publics : 5
.....

Centre culturel Bellegarde 05 62 27 44 88
17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse
.....

Centre Polyvalent Jean Rieux 05 61 80 10 91
157, avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse
Mèl : centrepolyvalent.cpjr@wanadoo.fr
.....

Espace Enfance et Famille « Claude Nougaro » 05 34 46 85 51
Quartier Bellefontaine - 3, impasse Foulquier - 31100 Toulouse
.....

Médiathèque José Cabanis 05 62 27 40 00
Espace Marengo
1, allées Jacques-Chaban-Delmas - BP 5858 - 31000 Toulouse
Mèl : courrier.bibliotheque@mairie-toulouse.fr
.....

MJC Fontaine Lestang 05 61 76 18 76
59, rue Vestrepain 09 63 22 54 66
Mèl : fep.etiennebillieres@ornage.fr
.....

MJC Jacques Prévert 31 05 61 41 56 30
292, route de Seysses - 31100 Toulouse
Mèl : secretariat@mjcprevert31.net
.....

.....
Quartier 31 - Bellefontaine 05 61 40 57 87
PIJ Point Cyb - 36, allée de Bellefontaine - 31100 Toulouse
Mèl : contact@quartier31.org
Postes Internet publics : 8
.....

Rencontre 55 05 61 22 90 82
7, rue des Amidonniers- 31000 Toulouse
Mèl : r55@wanadoo.fr
.....

Individuellement, chez soi

.....
Association clic cool 05 61 16 54 80
5, rue de la Digue - 31300 Toulouse
Mèl : contact@clic-cool.com
.....

Bobo PC Service 09 54 61 58 97
Mèl : bobopcservice@free.fr 06 67 32 23 39
.....

Illixion Informatique 06 01 83 82 65
Mèl : richard.ruiz@illixion.com
.....

Pc F@mily Service Toulouse 05 61 99 62 68
www.pcfamilyservice.fr
.....

À noter

Toulubre, Clic-Cool et Toulous'asso - soutenus par la mairie de Toulouse - se sont associés pour sensibiliser des associations aux logiciels libres. Leur but : faciliter l'usage des nouvelles technologies auprès de publics non expérimentés ou éprouvant des difficultés de prise en main.

Dans ce cadre sont organisés des événements ouverts à tous : présentations, ateliers, rencontres pour la découverte, l'aide à l'utilisation et l'installation de logiciels libres. Pour connaître l'agenda des événements www.toulibre.org, www.clic-cool.com, ou www.toulousasso.org.

Université du 3^e âge et Ufuta* (Union Française des Universités Tous âges)

L'Ufuta* regroupe différentes universités : du troisième âge - ou inter-âges - (Uta*), pour tous, de la retraite et du temps libre, du temps disponible ou tiers-temps, etc.

Cette fédération agit pour aider à la promotion et au développement des Uta*. Elle assure une mission d'enseignement auprès de tous les publics, sans conditions d'âge ni de diplôme. L'Ufuta* favorise les rencontres et les échanges au plan national et international. Elle incite et coordonne des actions collectives et d'intérêt général en matière d'enquête, de recherche et d'action sociale.

À noter

Aucune condition de diplôme pour s'inscrire. Le programme est envoyé sur demande.

Université du temps libre

Localisée en plein cœur de Toulouse, l'Université du temps libre accueille les personnes qui souhaitent découvrir, partager des temps culturels, se ressourcer au savoir universitaire ou échan-

ger. Elle propose des conférences où enseignants et chercheurs exposent le fruit de leurs travaux à un auditoire attentif et souvent captivé.

Elle permet également de s'investir dans des activités (ré)créatives par le biais d'ateliers d'écriture, de lecture ou de création multimédia.

Pour en savoir plus, connaître le programme des conférences, les ateliers. Pour s'inscrire ou se réinscrire :

Ufuta*	02 99 63 66 76
Mèl : ufuta@wanadoo.fr	
Université Toulouse 1 Sciences Sociales	05 61 63 36 37
Place Anatole-France - 2 ^e étage - 31042 Toulouse cedex 9	
Université du temps libre	05 61 50 49 90
56, rue du Taur - 31000 Toulouse	
www.sfc.uviv-tlse2.fr	

Des conférences

En été

Avec le Conseil des seniors, la Mairie propose un programme de conférences gratuites. Exemples de thèmes abordés pour la programmation 2010 : « Contemplations vietnamiennes », « 2000 ans de jardins », « Claude Nougaro, bras dessus, bras dessous... », etc.

Le programme des conférences est disponible sur le site : **www.toulouse.fr**, ou dès le mois de juin à l'accueil du Capitole, au Point Info Seniors, au syndicat d'initiative, dans les mairies annexes, les clubs associatifs seniors ou dans les établissements d'accueil des personnes âgées du CCAS*.

À noter

Ces conférences ont lieu au centre ville, elles sont proposées les mardis et jeudis, en juillet et août.

Toute l'année

De nombreuses conférences sont organisées sur des thèmes très divers, par la médiathèque, les musées, les centres culturels, la cinémathèque, le CCAS*, la Communauté Municipale de Santé (CMS*), les associations, etc.

Quelques adresses pour connaître certaines programmations :

www.toulouse.fr rubrique « culture »

www.bibliotheque.toulouse.fr

www.bellegarde.toulouse.fr

www.museum.toulouse.fr

www.lacinemathequedetoulouse.com

La CMS* répertorie toutes les conférences qui se déroulent à Toulouse sur le thème de la santé :

www.toulouse.fr rubrique « solidarité »

www.toulouse-tourisme.com

Les bons plans seniors

La carte de transport Seniors



Portée par la Ville, la carte de transport Seniors permet aux Toulousains - résidents permanents, de 65 ans et plus -, de circuler gratuitement sur l'ensemble du réseau bus/méto de la ville.

Pour une première demande

Se présenter au Point Info Seniors ou dans les mairies annexes - muni(e) d'une pièce d'identité, d'une photo récente, de la taxe d'habitation et de deux justificatifs de domicile (factures) datant de moins de 3 mois.

Pour un rechargement de la carte

Au Point Info Seniors, en vous présentant muni(e) de votre carte de transport et du courrier d'invitation à la faire recharger (à défaut d'un justificatif de domicile à votre nom de moins de 3 mois : taxe d'habitation, facture EDF, etc.).

Dans les mairies annexes de Lardenne, Les Minimes, la Roseraie, Saouzelong Rangueil ou Saint-Cyprien (Voir coordonnées sur la plaquette « mairies annexes » ou sur le site **www.toulouse.fr**)

Pour plus d'informations :

Point Info Seniors - 0 800 042 444 (appel gratuit)

Accueil de 8h30 à 16h45 du lundi au vendredi

La carte Toulouse Cultures

Gratuite pour les 65 ans et plus, la carte Toulouse Cultures donne droit à des réductions sur les tarifs des spectacles de nombreux équipements culturels toulousains (voir détails ci-après).

Valable du 1er septembre au 31 août, elle est obligatoire pour participer aux activités proposées par les ateliers culturels de la ville de Toulouse.



Comment l'obtenir ?

Muni(e) d'un justificatif d'identité (passeport, carte d'identité), présentez vous dans un centre d'animation socioculturelle de la mairie de Toulouse (retrouvez leurs coordonnées dans l'annuaire toulousain des équipements culturels municipaux).

Les avantages

Animation Socioculturelle

Réduction sur les spectacles et activités proposés dans les centres d'animation socioculturelle de la mairie de Toulouse.

Bibliothèques - Médiathèque

Abonnement réduit pour l'ensemble du réseau de la lecture publique (lequel est gratuit à partir de 65 ans).

Cinémas

ABC

Tarif préférentiel pour toutes séances (dimanches et jours fériés compris).

Cinémathèque de Toulouse

Entrée gratuite pour les séances du mercredi 16h30.

Conférences

Université de Toulouse le Mirail

Réduction sur les conférences de l'université du temps libre.

Les séjours seniors

En partenariat avec l'ANCV*, l'Unat* Midi-Pyrénées, la caisse de retraite complémentaire Malakoff Mederic et la Cram*, la Ville propose aux seniors des séjours découverte en villages de vacances à tarif préférentiel (5 jours et 4 nuits), comprenant notamment le transport, la restauration, les visites, les animations et l'hébergement en chambre double.

Conditions

- Avoir 60 ans et plus
- Être non imposable
- Être résident toulousain

À noter

Pour partir toute l'année, des séjours de vacances, des stages, des mini-séjours, des séjours de groupe culturel et touristique et des vacances adaptées pour personnes en situation de handicap, sont organisés sur toute la France. Pour en savoir plus contacter la ligue de l'enseignement : 05 62 27 91 30 ou www.vtp31.net.

Informations complémentaires (sur le descriptif des séjours, les conditions et les avantages tarifaires) :

Point Info Seniors - 0800 04 24 44

(numéro gratuit)

Travailler et être retraité(e)

Si vous faites partie de ces retraités anciens mordus du travail, ou de ceux qui aimeraient compléter leurs revenus, sachez qu'il est possible, sous certaines conditions, de cumuler emploi et retraite.

Des mesures en faveur des seniors

- **Depuis le 1^{er} janvier 2009**, les règles du cumul emploi-retraite sont assouplies. La reprise d'activité pendant la retraite peut être autorisée sans restriction, dès 60 ans, dès lors que vous aurez cotisé suffisamment pour bénéficier d'une retraite à taux plein ou atteint l'âge de 65 ans (réf : janvier 2009).
- Pour favoriser une « gestion active des âges », les entreprises et les branches professionnelles peuvent conclure des accords ou établir des plans d'actions en faveur de l'emploi des salariés âgés. (cf : article 87 de la loi de financement de la sécurité sociale pour 2009).

En savoir plus :

www.service-public.fr

pour tout savoir sur les conditions du cumul emploi-retraite.

www.emploiesseniors.gouv.fr

pour connaître les mesures en faveur des seniors.

Des pistes pour trouver un emploi

Sollicitez votre réseau

N'hésitez pas à vous servir de vos relations pour rebondir : collègues de travail, anciens camarades de promo, ex-clients, parents d'élèves, votre famille etc. Actionnez vos contacts pour débusquer des opportunités d'emploi.

Unissez-vous

La dynamique d'un groupe n'a que des avantages. Se motiver à plusieurs et échanger des contacts ou des conseils sont autant de moyens de repartir d'un bon pied. L'association Trajectoire accompagne les chercheurs d'emploi dans leurs démarches et propose une aide active.

Trajectoire - 05 34 41 15 99

3, rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse

Les conseillers du Pôle emploi proposent un suivi personnalisé.
Pour connaître ses missions et l'antenne la plus proche :

www.pole-emploi.fr

Essayez l'intérim ou le service à la personne

L'emploi intérim senior est en plein essor. C'est souvent un bon moyen pour ne pas rester inactif ou gagner en liberté d'action.

Quelques enseignes misent sur ce marché.

www.adecco.fr

www.expectra.fr

www.toulouse-interim.com

Des sites Internet de mise en relation intergénérationnelle - entre personnes de plus de 50 ans en recherche d'activité et particuliers souhaitant employer une personne à domicile - se développent.

www.bitwiin.com

www.seniorsavotreservice.com

www.particulieremploi.fr

Faites-vous « porter »

Vous avez envie de vendre votre expertise, du conseil ou de la formation mais vous hésitez à monter votre propre structure juridique ? Testez le portage salarial. Les seniors séduisent surtout les petites entreprises qui peuvent faire appel à leur savoir-faire à moindre frais.

En savoir plus : voir le site de la fédération nationale du portage salarial **www.fenps.fr** ou **www.guideduportage.com**

À noter

Toulouse accueille depuis peu le salon « Emploi des seniors ». Retrouvez la liste des participants, les conférences, la date et le lieu du rendez-vous sur **www.salon-emploiseniors.com**



2 Être acteur dans la cité

La retraite vous offre plus de temps ? Du temps pour s'engager, agir sur votre environnement immédiat, votre quartier, votre ville... Du temps pour échanger, discuter et partager avec les générations... Du temps pour transmettre à d'autres des compétences et un savoir.

- La citoyenneté
- L'intergénérationnel
- Des espaces de discussion
- Transmission des savoirs
- Habitat et partage

La Citoyenneté

Le Conseil municipal

Le Conseil municipal a pour vocation de représenter les habitants de la commune. Le nombre de conseillers municipaux qui composent cette assemblée, élue au suffrage universel direct pour six ans, varie en fonction de la densité de population de la commune ; ils sont 69 à Toulouse. La liste victorieuse se voit attribuer la moitié des sièges, l'autre moitié est répartie entre les listes ayant obtenu au moins 5 % des suffrages exprimés, selon la règle de la représentation proportionnelle à la plus forte moyenne.

Le Conseil municipal élit le maire en son sein. Il se réunit au moins une fois par trimestre afin de régler par ses délibérations les affaires du ressort de la commune. Les principales compétences du Conseil municipal :

- le vote du budget municipal,
- l'accord de crédits ou de subventions aux associations ou aux personnes physiques opérant sur la commune,
- l'approbation des taux d'imposition locale, du plan d'occupation des sols et des schémas d'aménagement et la dotation aux services publics de moyens de fonctionnement.

À noter

Toutes les séances ordinaires sont ouvertes au public, permettant à chacun de prendre connaissance de la politique menée par la Ville. Les dates sont communiquées sur www.toulouse.fr



Le Conseil des seniors

Lancé en mars 2009, le Conseil des seniors a pour objectif de favoriser et de développer l'implication citoyenne des aînés, de renforcer le lien social en mettant l'accent sur le décloisonnement (entre générations, entre classes sociales, entre quartiers, etc.).

Cette démarche partenariale associe au sein des Commissions représentants d'associations, d'institutions, élus municipaux et personnes siégeant à titre individuel.

En ligne de mire : le souci permanent de dépasser le constat d'ordre général ou le problème de « devant de porte » pour faire des propositions concrètes, susceptibles d'être traduites rapidement en actions.

Les premières réalisations

Trois actions majeures parmi les différents projets portés :

- Les séjours touristiques proposés aux seniors non-imposables (150 bénéficiaires en 2009, 300 prévus en 2010).
- La création de L'Agora, magazine trimestriel gratuit réalisé par et pour les seniors (diffusion : 30 000 exemplaires).
- La refonte du présent Guide destiné aux seniors, édité par la Ville et mis à la disposition de tous dès l'automne 2010.

Et également :

- l'ouverture des promenades animées à l'ensemble des seniors toulousains (et non plus aux seuls adhérents des clubs 3^e âge),

- l'élargissement des restaurants seniors au public étudiant,
- un éventail renouvelé des thèmes de conférences dédiées aux aînés (diététique, prévention, psychologie, etc.).
- Des collaborations enrichies avec le service des sports (animations VélÔToulouse en partenariat avec JCDecaux), avec le Point Info Seniors et avec le CCAS (Atelier informatique, arts plastiques...)

Objectifs 2010-2011

Développer les partenariats avec d'autres services municipaux, avec des caisses de retraite complémentaires, des associations, des mutuelles, des prestataires de la Ville, des entreprises.

En renforçant à la fois le dialogue avec des institutions marquantes (Université du 3e âge, Gérontopôle...) et le développement d'ateliers ciblés (autour des conférences et visites, autour de l'internet, autour du logement), le Conseil des seniors entend assumer son rôle d'expertise auprès des élus en même temps que son rôle d'instance de participation démocratique.

Pour en savoir plus :

Mèl : conseil.seniors@mairie-toulouse.fr

L'intergénérationnel

Des manifestations

De nombreuses manifestations qui visent à créer ou renforcer les contacts et les liens entre les générations sont organisées chaque année. Certaines, d'ampleur nationale, trouvent une résonance particulière à Toulouse le temps d'une semaine, d'un week-end ou d'une soirée.

La semaine "Senior et plus"

Cette nouvelle manifestation toulousaine, destinée aux retraités et aux personnes âgées, remplace la *Semaine bleue* et se déroule courant septembre. Le fil directeur en est l'intergénérationnel et le lien social. Elle vise à montrer l'implication croissante des seniors dans la vie économique, sociale et culturelle de notre ville.

Vitrine des actions menées par les associations et les services municipaux, la semaine "Senior et plus", qui se déroule Cour Henri IV ainsi que dans les quartiers fait la part belle aux loisirs et aux spectacles.

Plus d'informations sur www.toulouse.fr

Le Forum d'associations

Chaque année en octobre et en partenariat avec le Centre Toulousain du Bénévolat, la Mairie organise « le forum d'associations ».

Cette manifestation est destinée à faire connaître aux Toulousains les actions des différentes associations et le rôle du bénévole. Cette journée qui se déroule place du Capitole regroupe près de 140 associations autour d'un thème spécifique.

À noter

Le stand Mairie de Toulouse présente ses différentes actions : le service de la vie associative, le Guichet unique, la Mission égalité et sa Commission femmes, la Communauté Municipale de Santé, etc.

Centre Toulousain du Bénévolat 05 61 25 94 90
95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse
www.benevolat.com/toulouse
Mèl : ctv31@tiscali.fr

Maison des associations 05 62 26 81 00
81, rue Saint-Roch - 31400 Toulouse
Mèl : maison.associations@mairie-toulouse.fr

La Journée internationale des personnes âgées

Chaque 1^{er} octobre a lieu la Journée internationale des personnes âgées. Les activités organisées pour l'occasion rappellent que les droits des personnes âgées sont indissociables des principes énoncés par l'Onu*. Ces principes en faveur des personnes âgées ont été énoncés pour la première fois par les Nations Unies en 1991 : indépendance, participation, épanouissement personnel et dignité. Cette manifestation permet de faire le point sur le respect des droits des personnes âgées dans le monde.

Pour connaître le programme de l'Onu* sur la question du vieillissement, consultez

www.un.org/french

Des associations

De nombreuses associations toulousaines se développent autour de rencontres et de projets inter générations. Elles proposent des activités basées sur la transmission et le partage.

Quelques contacts :

L'Outil en main 05 34 57 16 50
188, route de Revel - 31200 Toulouse
www.loutilenmaintoulouse.fr

Ensemble à tout âge 05 61 48 27 68
33, chemin Lapujade - 1^{er} étage - 31200 Toulouse

AGIR abcd 05 61 13 31 57
34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

Unis-Cité Midi-Pyrénées 05 61 13 97 75
11, rue Caraman - 31000 Toulouse
www.uniscite.fr

Le Cabri 05 61 12 48 39
10, rue de Chambéry - 31500 Toulouse
Mèl : associationlecabri@laposte.net

Lire et faire lire 05 62 27 91 47
31, rue des Amidonniers - 31009 Toulouse cedex 6

Cercle Bellegarde 05 67 73 80 16
17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse

Partage Faourette 05 61 41 61 42
21, rue Paul-Lambert - 31100 Toulouse

Des espaces de discussion

Les Cafés des Âges

L'association « Vieillir, c'est vivre » a créé un mouvement citoyen visant à faciliter les rapports entre générations. Elle initie, soutient et développe des actions qui valorisent la place des personnes âgées dans la société. À ce titre, elle vous invite à participer aux « Cafés des Âges », débats organisés dans un cadre interactif où se rencontrent différents acteurs de la société (citoyens, élus, opérateurs de terrain, universitaires, retraités, associations, familles) autour d'importants sujets de société.

En savoir plus :

www.cafe-des-ages.net

Les cafés géographiques

La géographie déserte les amphis et les salles de classe pour les bistrots ! L'association des cafés géographiques a été créée en 1997 par une poignée d'anciens étudiants de la Sorbonne, avec leur professeur. Elle a permis la création, en France et dans le monde, d'un réseau de cafés géographiques. Toute personne qui aime la géographie peut rejoindre l'association, voire animer un café...

À noter

Les cafés géographiques se tiennent au Papagayo (46, place Anatole-France de 18h à 20h environ, une fois par mois). L'entrée est libre.

Pour connaître le programme :

Les cafés géographiques à Toulouse

06 66 00 19 85 / 05 61 50 49 98

5, allées Antonio-Machado - 31058 Toulouse cedex 9
www.cafe-geo.net

Le partage d'expériences sur le Web

Les forums de discussion sur Internet sont de véritables espaces publics d'échange. Il s'agit de sites destinés aux seniors désireux de partager leurs passions, leurs préoccupations, leurs questionnements sur tous les thèmes liés à la retraite.

Vous pouvez échanger sur :

www.actisse.net

www.senioractu.com

www.retraite-active.lescledumidi.com

www.seniorplanet.be

Transmission des savoirs

Transmettre permet d'assurer un relais, le passage de savoirs - ou de valeurs - entre individus ou groupes sociaux.

L'échange requis permet aux deux parties de donner et de recevoir et ainsi d'apprendre, au travers du lien créé.

Les seniors représentent une population hétérogène : par leur âge, leurs cultures, leurs connaissances professionnelles, leurs parcours de vie, ils présentent tous des singularités intéressantes.

Cette diversité est une richesse et un formidable potentiel. Les seniors s'engagent, nombreux - au travers d'associations ou individuellement -, dans la transmission de savoirs, par le biais du tutorat, du coaching, l'apprentissage de métiers ou de techniques, du soutien scolaire, etc., auprès des jeunes mais aussi de toutes les tranches d'âges.

Ils constituent un pont indispensable entre les générations, en ouvrant sur la compréhension du passé et en participant à la création de l'avenir.

Pour vous inscrire dans ces actions :

Agir abcd 05 61 13 31 57

Action de formation et de parrainage de jeunes en vue de leur insertion sociale et économique
34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse
Mèl : agir.abcd.mp@free.fr

EGEE Entente des Générations pour l'Emploi et l'Entreprise

75, avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse 05 34 50 50 37
Mèl : mipy@egee.asso.fr

L'Outil en main

05 34 57 16 50

Transmission de savoir-faire techniques
aux enfants et adolescents

06 09 06 09 46

18, route de Revel - 31500 Toulouse

www.loutilenmaintoulouse.fr

Mèl : oem.tlse@free.fr

Trajectoire Emploi

05 34 41 15 99

Association de compétence pour l'accompagnement
des chercheurs d'emploi

3, rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse

Mèl : asso.trajectoire@wanadoo.fr

Bénévolat

Le bénévolat associatif offre l'occasion d'un engagement libre et désintéressé. Vous pouvez mettre tout ou partie de vos compétences et de votre disponibilité au service des autres.

Vous maintenez ainsi le lien entre les générations en apportant :

- aux jeunes, votre savoir-faire dans des activités de soutien scolaire, de loisir et de plein air ou de tutorat dans la recherche d'emploi ;
- aux aînés, le réconfort d'une présence amicale à travers les réseaux de solidarité locaux à domicile ou en maison de retraite ;
- aux exclus, l'engagement solidaire dans des actions menées par les associations à vocation humanitaire ou sociale ;
- à tous, votre préoccupation à l'égard de l'avenir de l'environnement de notre planète, en participant au sein d'associations aux actions de défense de la nature et de protection des paysages et de notre patrimoine.

Pour trouver l'action bénévole qui répond à vos aspirations et valeurs :

URCB* - MP - 05 61 25 94 90

95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse
www.urcb.org

Association loi 1901, l'URCB* regroupe les divers centres locaux du bénévolat ou du volontariat de Midi-Pyrénées. Centre de ressources pour les bénévoles isolés, elle joue un rôle moteur dans la création de nouveaux centres du bénévolat dans les principales villes de la région.

Centre Toulousain du Volontariat - 05 61 25 94 90

95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse
www.benevolat.com

Cette association promeut le bénévolat au profit d'associations à orientation sociale dans le domaine caritatif, civique, culturel, sportif ou de détente. Le Centre accueille les candidats bénévoles et les informe pour leur permettre de s'orienter selon leurs souhaits, leurs compétences et disponibilités vers les associations adhérentes.

Humanitaire

L'humanitaire national

Alerte exclusion Midi-Pyrénées - Alex 31 05 61 99 19 91
2, rue Malbec - BP 404 - 31008 Toulouse cedex 6

Soutenir des personnes démunies (de moyens matériels, physiologiques, culturels ou psychologiques) qui sont en situation d'exclusion relationnelle, économique, sanitaire ou sociale.

Banque alimentaire de Toulouse et sa région 05 61 47 37 31
197, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

Contribuer à apporter, en région toulousaine, une réponse aux problèmes de la faim, par la collecte et la redistribution de surplus et de dons alimentaires.

Centre d'information pour un développement solidaire
1, rue Joutx-Aigues - 31000 Toulouse 05 61 25 02 32

Mettre à disposition du public une documentation pour faciliter l'élaboration d'un projet humanitaire bénévole à l'étranger.

Espace Croix-rouge M. Rivière au 06 87 27 16 03
20, rue Raymond IV - 31000 Toulouse

Soulager les souffrances, protéger celles et ceux dont la vie a basculé, restaurer la dignité des plus fragiles.

Médecins du monde 05 61 63 78 78

5, boulevard Bonrepos - 31000 Toulouse

Soigner les populations en situation de précarité.

Secours catholique 05 34 25 67 40

56, rue de Périole - 31500 Toulouse

Apporter, là où le besoin se fait sentir et à l'exclusion de tout particularisme national ou confessionnel, secours et aide morale ou matérielle.

Secours populaire français 05 34 40 34 40

147, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

Soutenir dans l'esprit universel des droits de l'homme - au plan matériel, sanitaire, médical, moral et juridique - les personnes et leurs familles victimes de l'arbitrage, de l'injustice sociale, des calamités naturelles, de la misère, de la faim, du sous développement ou des conflits armés.

L'humanitaire international

Action contre la faim 06 86 90 72 34

44, rue Claire-Pauilhac - 31000 Toulouse

Entreprendre toutes actions, informations et enquêtes en vue de lutter contre la faim dans le monde.

Aide et Action 05 61 44 54 01

306, route de Seysses - 31100 Toulouse

Agir pour le droit à l'éducation pour tous les enfants du monde.

Artisans du monde 05 61 52 45 10

1, rue Joutx-Aigues - 31000 Toulouse

Agir pour la promotion d'un commerce équitable entre pays du Nord et du Sud.

Face à la vie 05 61 42 05 96

18, rue du Docteur-Calmette - 31300 Toulouse

Association humanitaire d'aide au développement du Bénin, voire de l'Afrique noire francophone.

Kouki colis de vie 05 61 47 07 03

17, avenue des Mazades - 31200 Toulouse

Apporter aide et soutien aux personnes en difficulté. Collecter, trier des médicaments et du petit matériel médico-chirurgical, confectionner des colis pour expédition dans des centres de soins des pays les plus démunis.

Les amis d'Asaniketan 05 61 21 45 53

9, rue du Sénéchal - 31000 Toulouse

Promouvoir les échanges culturels entre la France et la ville de Kavali, située dans l'état d'Andhra Pradesh de l'Union indienne et participer au développement économique et social de cette région. Participer au renforcement des volets agricole et santé.

Ceuvres hospitalières françaises de l'Ordre de Malte

40, avenue de la Garonnette - 31000 Toulouse **05 61 53 43 61**

Animer une chaîne de solidarité internationale au profit des malades et des plus démunis.

Pharmacie humanitaire internationale

05 61 59 57 79

Hôtel-Dieu - 2, rue Viguerie - 31300 Toulouse

Assurer la destruction des médicaments périmés, trier les médicaments collectés pour les envoyer à des pays démunis et apporter une aide technique dans ces pays.

Unicef France

05 61 99 03 30

5, rue Eugène-Delacroix - 31000 Toulouse

L'Unicef France mène des actions d'éducation, d'information, de plaidoyer dans tous les domaines liés à l'enfance et soutient des programmes de terrain.

Habitat et partage

Pour éviter l'isolement des seniors, plusieurs solutions, alternatives à la maison de retraite, existent. Elles s'organisent toutes autour du même principe : chaque résident dispose à la fois d'une zone indépendante qui lui est réservée et de parties communes qu'il partage avec ses cohabitants.

Quelques exemples de ce qui existe à Toulouse.

La cohabitation

Des seniors seuls ou en couple se regroupent et s'organisent dans une grande habitation co-louée, co-achetée ou fournie par une collectivité, pour partager les projets et les coûts.

L'association la Trame aide à créer des unités de vie collective de 4 à 8 personnes, en développant le dispositif « Cocon Solidaire Senior Solo ou Cocon3S ».

La Trame - 02 98 37 41 00

06 87 54 90 98

Siège : 10, rue de la République - 30129 Manduel

Secrétariat et coordination nationale :

29, rue de l'Île-Brannec - 56610 Arradon

www.cocon3s.fr

www.cocon3s.com

L'habitation partagée

Le senior héberge un jeune étudiant ou salarié selon une formule souple, qui permet à chacun de trouver avantageusement une réponse à ses besoins. En échange du logement, l'hébergé(e) apporte une aide bénévole à son hôte.

Basé sur l'échange de services, ce dispositif améliore la qualité de vie du senior, apporte une présence rassurante et contribue à créer des liens d'amitié intergénérationnels.

L'association Harmonie fournit au senior intéressé par ce dispositif une évaluation de sa situation et l'étude du dossier.

Elle propose les jumelages possibles et, en cas de réalisation, met en place un véritable suivi de la cohabitation en procédant à des rencontres périodiques avec les partenaires du projet.

Harmonie - 06 26 37 35 04

9, rue de la Cibelle - 31490 Leguevin

Mèl : contact@harmonie.asso.fr

www.harmonie.asso.fr

L'habitat coopératif

Pour répondre aux problèmes de logement, l'Association Aéra* (Actions, Études et Recherches autour de l'Architecture) développe une forme innovante de coopératives d'habitation à vocation sociale et participative. Il s'agit d'un mode d'accession solidaire à la propriété à coûts réduits. Il est rendu possible grâce aux aides

de l'État, des collectivités et à la participation des intéressés à la conception, à la gestion et à l'entretien des logements et services communs de leur immeuble.

Aéra* propose aux candidats coopérateurs des terrains dans diverses communes, en accord avec les élus et une société HLM* partenaire. Différents groupes de coopérateurs se forment par cooptation, suivant leurs affinités, autour de leurs projets communs.

Association Aéra*

05 61 21 61 19

5, rue Saint-Pantaléon - 31000 Toulouse

Mèl : aera-urbanistes@cmaville.org

Habicoop

04 72 36 28 93

74, rue Maurice-Flandin - 69003 Lyon

www.habicoop.fr

Mèl : info@habicoop.fr

Les Résidences Intégrées pour personnes âgées

L'association Vivre à Toulouse développe un concept original. Elle met à disposition des seniors des appartements situés dans un collectif type HLM* ainsi qu'un espace commun qui leur est réservé. Elle coordonne à leur profit les services de maintien à domicile : restauration, assistance 24 h sur 24, lien avec l'extérieur. Ce dispositif vise à préserver l'indépendance de la personne âgée, qui conserve ainsi ses repères dans son quartier, tout en bénéficiant d'un logement adapté.

À noter

3 résidences intégrées existent sur Toulouse, dans le quartier Arnaud-Bernard, La Halle aux Grains et Saint-Cyprien.

Vivre à domicile - 05 61 59 69 08

3, rue Arnaud-Baric - 31300 Toulouse
www.vivre-a-domicile.fr

Le réseau national du Logement Intergénérationnel et Solidaire (Lis*)

Initié par huit associations de cohabitation intergénérationnelle à travers la France, ce réseau facilite l'accès aux offres d'hébergement intergénérationnel. C'est aussi un lieu d'échange d'informations, d'aide au déploiement et de mutualisation de moyens.

Réseau national du Lis* - 01 47 46 08 64

45, rue du Général-de-Gaulle - 94110 Arcueil
Mèl : a.toutage@wanadoo.fr





3 Vivre & chez Soi organiser sa vie

Vous rencontrez des difficultés dans la vie de tous les jours, vous ressentez le besoin de bénéficier d'une aide ?

Des dispositifs existent en fonction de votre problématique, qui permettent un soutien à domicile pour assurer les tâches courantes de la vie quotidienne.

- L'aide à domicile
- Côté finances
- Vie au quotidien
Des solutions adaptées à chaque situation

L'aide à domicile

Elle peut être ponctuelle, le temps nécessaire au rétablissement de la personne, ou définitive. Elle est souple et évolue à la demande du bénéficiaire

Qui intervient au domicile ?

L'aide ménagère apporte son aide aux personnes fragilisées, dépendantes, ayant des difficultés passagères dues à l'âge, à une maladie, à un handicap ou à des difficultés sociales. Elle effectue essentiellement les tâches ménagères.

L'auxiliaire de vie intervient en étroite collaboration avec les différents partenaires sanitaires et sociaux. Elle accompagne les personnes dans leur vie quotidienne (aide au lever et au coucher, aide à la toilette etc.) et stimule leur activité intellectuelle ou physique (sorties, loisirs) pour contribuer à l'épanouissement de leur vie sociale et relationnelle.

À noter

Les organismes de service à la personne ne proposent pas tous des auxiliaires de vie. En fonction de vos besoins et de vos attentes, assurez-vous auprès de la structure choisie que vous bénéficierez du type d'intervenant qui vous convient.

L'Apa* (Allocation Personnalisée d'Autonomie)

Gérée par le Conseil Général, cette allocation est destinée au financement des dépenses consécutives à la perte d'autonomie des personnes âgées.

L'Apa* peut être attribuée :

- à domicile pour contribuer au financement d'une aide à domicile,
- en établissement pour aider à acquitter le tarif dépendance.

Conditions

- avoir 60 ans et plus,
- résider régulièrement en France,
- rencontrer des problèmes liés à la perte d'autonomie pour accomplir les actes de la vie.

À noter

Seules les personnes relevant des « Groupes Iso Ressources » 1 à 4, évaluées par un médecin ou une infirmière qui assurent l'instruction du dossier, peuvent bénéficier de l'Apa*.

L'Apa* ne donne pas lieu à récupération sur succession.

Pour en bénéficier, s'adresser :

Apa* - Conseil Général

05 34 33 39 58 / 05 34 33 40 08

Service des Personnes Agées

1, boulevard de la Marquette - 31000 Toulouse

Les prestations sociales des caisses de retraite

Les caisses de retraite (Cram*, RSI*, et autres) participent au financement d'une aide à domicile pour les retraités les moins dépendants (GIR 5, 6).

Conditions

- percevoir une retraite personnelle ou de réversion,
- ne pas percevoir de majoration ou d'allocation compensatrice pour tierce personne,
- ne pas bénéficier de l'Apa*, attribuée par le Conseil Général.

À noter

Le nombre d'heures susceptibles d'être accordées est déterminé à partir d'une évaluation des besoins. La participation financière du bénéficiaire dépend de ses ressources et de celles de son conjoint ou concubin. L'accord de prise en charge est donné pour un an renouvelable.

Suite à une hospitalisation, les prestations proposées en matière d'aide à domicile peuvent donner lieu à une prise en charge par votre mutuelle. Renseignez-vous.

Bénéficiaire d'une aide à domicile

Plusieurs possibilités :

Le gré à gré : vous recrutez et employez directement un(e) salarié(e) qui intervient à votre domicile.

L'intervenant a le rôle d'un(e) employé(e) de maison. C'est la solution la moins coûteuse mais la plus contraignante. Vous pouvez utiliser le Cesu* comme moyen de paiement.

Via un organisme mandataire : vous demandez à un organisme de recruter le (la) salarié(e) qui interviendra à votre domicile. L'organisme se charge des formalités administratives en contrepartie de frais de gestion. Vous êtes l'employeur de cet intervenant qui a le statut d'employé(e) de maison.

Via un organisme prestataire : vous bénéficiez d'une prestation réalisée par un intervenant employé par un organisme. Vous n'êtes pas employeur de la personne qui dispense l'aide. L'intervention vous est facturée.

Le Cesu* (Chèque Emploi Service Universel)

Le Cesu* permet de régler les factures de prestataires de services à la personne (agréés par l'État) et de rémunérer un salarié en emploi direct.

Pour quoi ?

Il est pratique pour les services d'aide à la personne : services auprès des personnes dépendantes, services d'aides aux familles (ménage, garde, accompagnement aux sorties, etc.), assistance informatique et administrative à domicile, bricolage ou jardinage par exemple.

Comment ?

Les chéquiers Cesu* comprennent aussi les volets sociaux, détachables, à adresser au centre national du Cesu* qui se charge de toutes les démarches. Si les prestations sont fournies par des associations ou entreprises agréées, le taux de TVA est réduit à 5,5 %.

Où ?

Vous pouvez obtenir le Cesu* par le biais de votre agence bancaire ou auprès des guichets postaux.

Réduction d'impôt

Vous bénéficiez d'une réduction d'impôt pouvant atteindre la moitié des sommes versées (salaires + cotisations sociales) dans la limite d'un plafond de 12 000 € (soit une réduction maximale de 6 000 € par an).

À noter : Ce plafond peut être porté :

- à **15 000 €** à raison de 1 500 € supplémentaires pour chaque enfant ou ascendant de plus de 65 ans à charge, ou par personne du foyer fiscal de plus de 65 ans (soit une réduction maximale de 7 500 € par an).
- à **20 000 €** pour les personnes invalides (titulaires de la carte d'invalidité à 80 %) et les contribuables ayant à leur charge une personne titulaire de cette carte d'invalidité ou un enfant donnant droit au complément d'allocation d'éducation spéciale (soit une réduction maximale d'impôts de 10 000 € par an).

Pour en savoir plus : www.cesu.urssaf.fr

Vie au quotidien

Des solutions adaptées à chaque situation

Vous avez besoin d'être guidé(e) et conseillé(e) sur les services à domicile (aide ménagère, aide technique, prise en charge financière...) ?

Pour plus d'informations, contactez les assistantes sociales du service social seniors :

CCAS* - 05 62 48 54 56

1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

<i>Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne.....</i>	<i>79</i>
<i>Je ne me fais pas à manger.....</i>	<i>83</i>
<i>J'ai besoin de me déplacer.....</i>	<i>87</i>
<i>Je veille à ne pas m'isoler.....</i>	<i>97</i>
<i>Je veux vivre chez moi en toute sécurité.....</i>	<i>107</i>
<i>J'ai besoin d'être secouru(e).....</i>	<i>111</i>
<i>Je souhaite l'intervention.....</i>	<i>118</i>
<i>d'un service public.....</i>	<i>118</i>
<i>Je ne suis pas mobile.....</i>	<i>119</i>
<i>Je dois recevoir des soins médicaux.....</i>	<i>123</i>
<i>ou paramédicaux chez moi.....</i>	<i>123</i>
<i>Je prends soin de ma santé.....</i>	<i>127</i>
<i>Je dois confier mon animal de compagnie.....</i>	<i>142</i>
<i>J'ai des travaux de bricolage ou de jardinage à réaliser.....</i>	<i>143</i>
<i>Mon logement nécessite des adaptations.....</i>	<i>145</i>
<i>Je suis prudent(e) et vigilant(e).....</i>	<i>149</i>
<i>Je ne suis pas assez autonome pour vivre seul(e).....</i>	<i>161</i>
<i>J'ai des démarches administratives à effectuer.....</i>	<i>173</i>
<i>Je rencontre des difficultés financières.....</i>	<i>175</i>
<i>J'ai besoin d'un conseil ou d'une aide juridique.....</i>	<i>176</i>
<i>J'ai des difficultés à gérer mon budget au quotidien.....</i>	<i>177</i>
<i>Je n'ai plus goût à vivre.....</i>	<i>185</i>
<i>Je veux préparer l'après.....</i>	<i>189</i>

*Je n'assume pas les tâches
de la vie quotidienne*



Coordonnées d'organismes de services à la personne

Adecco à domicile 05 61 80 80 00
111, avenue Camille Pujol - 31500 Toulouse

ADMR - Les Coteaux De Bellevue 05 62 89 79 08
4, chemin de l'Anguille - 31180 Saint-Genies-Bellevue

Advitam Occitane 05 61 25 68 02
31, allée des Soupirs - 31000 Toulouse

Adom'Toulousain 05 67 11 04 22
15, chemin de la Crabe - 31300 Toulouse

À Domicile 06 13 50 21 95
136, route de Seysses - Bât. A Apt.14 - 31100 Toulouse

**Adpam (Association d'Aide à Domicile
aux Personnes Âgées et Malades)** 05 62 26 92 00
37 bis / 39, avenue Honoré-Serres - 31000 Toulouse

Âge d'Or service 05 61 72 06 38
26, rue Henri-Bonis - 31100 Toulouse

Alliance sages adages 05 61 80 84 84
67, rue Alsace-Lorraine - 31000 Toulouse

Assistéo 05 33 00 31 72
15, rue des Pénitents-Blancs - 31000 Toulouse

Arc-en-ciel 05 67 73 17 20
Les Portes d'Espagne bât B - 99, route d'Espagne - 31100 Toulouse

APD (Aide aux Personnes à Domicile) 05 34 25 29 75
71, avenue de Lavaur - BP 25220 - 31079 Toulouse cedex 5

Ceras (Centre Régional Aide et Soutien) 05 61 99 02 33
21, rue Caraman - 31000 Toulouse

Côté famille 05 61 52 40 55
2-4, boulevard Griffoul-Dorval - 31400 Toulouse

Coviva 05 62 24 49 71
5 bis, avenue de l'Urss - 31400 Toulouse 06 98 74 31 31
33, rue Raymond IV - 31000 Toulouse 09 54 16 28 55
06 63 64 17 46

Demeurer chez soi 05 34 31 90 90
25, rue Roquelaine - 31000 Toulouse

Garonne multi-services 05 61 14 20 01
93, rue de Saint-Roch - 31400 Toulouse

Icart chez soi 05 34 25 94 20
80, chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Les Clefs du sourire 05 61 31 02 88
21, avenue Winston-Churchill - 31100 Toulouse

Les 4 Âges 05 62 16 08 82
30, rue des Arbustes - 31500 Toulouse

L'Étoile de l'âge 05 61 34 68 17
4, place Roger-Arnaud - 31400 Toulouse 06 98 61 01 02

Midi Pyrénées services à domicile 06 20 51 88 76
27, rue Bourrassol - 31300 Toulouse

Multi services entraides 05 61 42 51 64
49 rue de la République - 31300 Toulouse

Nous pour vous 05 61 53 47 70
60, avenue Crampel - 31400 Toulouse 06 80 45 45 65

Solidarité familiale 05 62 48 58 48
114, boulevard Déodat-de-Séverac - 31300 Toulouse

Tallien services 05 62 72 13 71
78, avenue des États-Unis - BP 2118 - 31020 Toulouse cedex 2

Trait d'union 05 61 62 50 39
2, rue Alexandre-Cabanel - 31000 Toulouse

Vitame services 05 62 48 90 41
2, rue Marie-Curie - 31520 Ramonville

Retrouvez les coordonnées des associations et entreprises de service (dotées d'un agrément qualité par le préfet ou d'une autorisation du Conseil Général), sur

www.servicesalapersonne.gouv.fr
www.haute-garonne.fr

*Je ne me fais pas
à manger*



Le portage de repas à domicile.....84

Se restaurer à l'extérieur.....85

Restaurants Seniors.....85

*Ehpa**

*(Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées)...*86

Le portage de repas à domicile

Ce service pallie les difficultés que vous pouvez rencontrer pour faire les courses et confectionner les repas. Les modalités varient, en fonction notamment du secteur géographique et du rythme de distribution ou de livraison.

.....
Ansamble Midi gastronomie 05 62 72 42 42
18, rue des Briquetiers - 31703 Blagnac
.....

Ceras 05 61 99 02 33
21, rue Caraman - 31000 Toulouse
.....

Coviva 05 62 24 49 71
5 bis, avenue de l'Urss - 31400 Toulouse 06 98 74 31 31
33, rue Raymond IV - 31000 Toulouse 09 54 16 28 55
06 63 64 17 46
.....

Les 4 âges 05 62 16 08 82
30, rue des Arbustes - 31500 Toulouse
.....

Poly Services 05 61 47 24 90
78, avenue des États-Unis - 31000 Toulouse 06 79 24 11 36
.....

Vitame Services 05 62 48 90 41
(régime sans sel, diabétiques, dialysés)
2, rue Marie-Curie - 31520 Ramonville
.....

Se restaurer à l'extérieur

Envie de partager votre repas dans un lieu convivial ?

Les restaurants Seniors accueillent les seniors du quartier et proposent un déjeuner équilibré. Ils sont gérés par la municipalité et fonctionnent à midi, du lundi au vendredi à l'exception des jours fériés. Le prix d'un repas est de 3,40 €. Il suffit de s'inscrire la semaine précédant le ou les jours choisis.

.....
Izards 05 61 47 31 02
1, rue Van-Dyck - 31200 Toulouse
.....

Ancely 05 61 49 19 70
23, allée d'Ancely - 31300 Toulouse
.....

Saint-Cyprien 05 61 59 24 51
5, rue des Feuillants - 31300 Toulouse
.....

Empalot-Daste 05 61 52 94 28
30, avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse
.....

Château de l'Hers 05 61 34 83 76
56, chemin du Château-de-l'Hers - 31500 Toulouse
.....

Providence-Bonhore 05 61 34 85 83
18 bis, place Pinel - 31500 Toulouse
.....

Soupetard-Surveyrolles 05 61 34 24 02
44, rue Louis-Plana - 31500 Toulouse
.....

Restaurant social seniors - La Daurade

8, place de la Daurade - 31000 Toulouse

Il propose des repas gratuits et accueille sous conditions de ressources. Pour en bénéficier prenez rendez-vous avec une assistante sociale au **05 61 32 95 21** - 10, avenue du Grand-Ramier.

Les Ehpa* (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées) du CCAS* proposent également de la restauration.

Pour connaître les conditions d'accès, contactez la direction de l'établissement le plus proche de chez vous.

7, rue Ozenne - 31000 Toulouse **05 61 52 72 35**

88, quai de Tounis - 31000 Toulouse **05 61 25 60 08**

23-25, rue de la Colombette - 31000 Toulouse **05 34 41 83 41**

59, avenue de Bellefontaine - 31100 Toulouse **05 34 63 83 50**

5, rue Bobillot - 31200 Toulouse **05 34 40 47 00**

4, chemin Garric - 31200 Toulouse **05 34 40 00 20**

1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse **05 62 48 54 48**

44, faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse **05 61 58 34 36**

16, rue Jean-Genard - 31500 Toulouse **05 61 58 43 47**

5, rue Raymond-Corraze - 31500 Toulouse **05 62 16 12 20**

229, faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse **05 34 25 92 02**

J'ai besoin de me déplacer



<i>L'accompagnement à la demande</i>	88
<i>Le bus et le métro toulousains</i>	89
<i>Les navettes du centre-ville</i>	92
<i>Autour du voyage en train</i>	92
<i>Navette aéroport flybus</i>	94
<i>Mobilib</i>	95
<i>VélôToulouse</i>	95
<i>Cycloville</i>	96

L'accompagnement à la demande

Les associations suivantes sont organisées et équipées pour proposer un service de transport à la demande et vous permettre ainsi de vous rendre à un rendez-vous, une course, etc.

Associations

ADOM'Toulousain 05 67 11 04 22
15, chemin de la Crabe - 31300 Toulouse

Advitam Occitane 05 61 25 68 02
31, allée des Soupairs - 31000 Toulouse

Côté famille 05 61 52 40 55
2-4, boulevard Griffoul-Dorval - 31400 Toulouse

Mobibus (numéro à tarif spécial) 0810 0032 31
133, chemin du Sang-de-Serp - 31075 Toulouse cedex 2

Restons chez nous 06 10 99 01 50
5, allée de la Limagne - 31300 Toulouse

Autonomia 05 62 88 14 44
19, avenue de la Marqueille - 31650 Saint-Orens

Trait d'Union 05 61 62 50 39
2, rue Alexandre-Cabanel - 31000 Toulouse

Multi services entraides 05 61 42 51 64
49, rue de la République - 31000 Toulouse

Taxis

La Toulousaine de taxis 05 61 20 90 00

Taxi capitole 05 34 250 250

Taxis radio toulousains 05 61 42 38 38

Le bus et le métro toulousains

Le métro permet de traverser Toulouse d'Est en Ouest et du Nord au Sud.

Un ticket unique suffit pour prendre le bus ou le métro - ou le train entre Colomiers et les Arènes - et utiliser les parkings des gares d'échange.

Bon à savoir

Vous avez moins de 65 ans ? La carte Pastel peut vous permettre de voyager à un tarif intéressant.

Vous êtes résident toulousain et avez 65 ans ou plus ? Vous pouvez voyager gratuitement avec la Carte seniors : voir page 39.

Pour vous assurer de votre itinéraire, rendez-vous sur le site : www.tisseo.fr ou par téléphone Allô Tisséo - 05 61 41 70 70.

Dans les Points Vente Tisséo

Pour acheter des tickets jaunes, recharger la carte Pastel, obtenir renseignements et documentation : plan-guide, fiches horaires, information sur les tarifs.

- Station Basso-Cambo (Ligne A)
- Station Capitole (Ligne A)
- Station Marengo SNCF (Ligne A)
- Station Esquirol (Ligne A)
- Station Jean-Jaurès (Ligne A et B)
- Aéroport Toulouse Blagnac
(niveau Arrivée - Accès Principal - Hall B)

Dans les Espaces Conseil Tisséo

Pour la fabrication de la carte Pastel, obtenir renseignements et documentation : plan-guide, fiches horaires, etc.

- Espace Conseil Arènes
(Forum de la station de métro Arènes)
- Espace Conseil Occitane (Place Occitane)
- Espace Conseil Jean-Jaurès (Ligne A et B)

Chez les commerçants partenaires

Plus de 110 commerçants partenaires (presses, tabacs et boulangeries) dans l'agglomération proposent des tickets métro-bus et le rechargement de la carte Pastel. Ils sont identifiables par une enseigne ou un logo Tisséo en devanture.

Personnes à mobilité réduite

Le métro est accessible aux personnes handicapées en fauteuil roulant. Des ascenseurs et des emplacements à bord des rames leur sont réservés en priorité. Tous les nouveaux bus disposent de « planchers bas » et de rampe d'accès pour les fauteuils roulants.

Mobibus

Pour un déplacement personnalisé et un service à la demande, Tisséo dispose d'un mini-bus spécialement aménagé pour les personnes à mobilité réduite.

Pour connaître les tarifs et prendre rendez-vous :

Mobibus - 0810 00 32 31 (numéro à tarif spécial)

133, chemin du Sang de Serp - 31075 Toulouse Cedex 2
www.mobibus.com

Les navettes du centre-ville

Pour rendre le centre ville plus accessible, la mairie de Toulouse offre un service de navettes gratuites. Avec une fréquence de 10 à 15 minutes, elles sillonnent le centre ville du lundi au samedi de 9h à 19h (sauf jours fériés).

Pour en savoir plus :



Autour du voyage en train

La SNCF propose un service payant de prise en charge des bagages (3 maximum), de votre domicile jusqu'à votre lieu de destination, dans un délai de livraison de 48 heures.

Avant votre départ et pour tout renseignement sur ce type de prestation, contactez votre gare : Tél. **36 35**

Senior Plus, un service d'accompagnement

Un accompagnateur privé vient vous chercher chez vous ou sur votre lieu de séjour.

Il se charge de vos bagages (3 maximum), vous accompagne jusqu'à votre train ou à votre domicile. À l'arrivée de votre train, un autre accompagnateur peut vous attendre.

Votre animal de compagnie peut voyager avec vous (pensez à vérifier les conditions de transport de votre animal auprès de la SNCF).

À votre demande, l'accompagnateur peut :

- vérifier que tout est en ordre chez vous,
- composer votre billet,
- effectuer en gare quelques achats de dernières minutes.

Senior Plus

La réservation de ce service s'effectue par téléphone.

Composer le 36 35 (0,34€ TTC/min)

puis **prononcer « Accompagnement »**

pour accéder directement au service Senior Plus.

Service réservé aux personnes de 60 ans et plus. Il n'est pas lié à la possession de la carte Senior.

À noter

Le service Senior Plus n'est pas accessible aux voyageurs handicapés en fauteuil roulant. La SNCF met à disposition de cette clientèle « un guide du voyageur handicapé » ainsi qu'un service spécifique de prise en charge, lorsque le voyageur prend contact avec la gare concernée.

SOS Voyageurs

Cette association toulousaine propose un service de renseignements sur les horaires, les itinéraires et la tarification. C'est également un service d'accompagnement pour vous orienter sur le quai et vous aider à prendre place dans votre wagon.

SOS Voyageurs - 05 61 62 27 30

Quai N°1 - Porte 33 - Gare Matabiau - Toulouse

Navette aéroport flybus

La navette relie l'aéroport de Toulouse-Blagnac au centre ville toutes les 20 minutes, de 5h à 00h15 tous les jours. Elle dessert les arrêts suivants :

- Compans-Caffarelli (Centre des congrès)
- Jeanne-d'Arc
- Jean-Jaurès (Métro)
- Gare SNCF (Métro)

Cette ligne est équipée de bus articulés accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Navette Aéroport - 05 34 60 64 00

Mobilib

Il s'agit d'un dispositif simple et efficace d'utilisation de voitures en autopartage.

Une pré-inscription est indispensable. Ensuite et sur réservation, une voiture est mise à votre disposition 24h/24, 7j/7. Il suffit de préciser la station et/ou le modèle de véhicule choisis, l'heure de départ et la durée souhaitée.

Mobilib - 05 31 61 63 09

116, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse
www.mobilib.fr

VélôToulouse

VélôToulouse est un système de vélos en libre-service. Le service est accessible dès que vous le souhaitez, sur abonnement ou à la journée. Les stations sont réparties environ tous les 300 mètres en centre ville pour une plus grande accessibilité.



Pour obtenir des informations, ou vous abonner, remplissez le bulletin d'abonnement figurant dans la fiche « VélôToulouse » disponible à l'accueil du Capitole ou sur le site www.velo.toulouse.fr.

Cycloville

Les vélos-taxis s'adaptent aux besoins des citoyens : ils permettent d'évoluer dans les zones piétonnes et facilitent les déplacements des personnes âgées ou à mobilité réduite. Les clients aux bras chargés apprécient ce mode de transport qui leur permet de se délester et de voyager zen.

A partir de 1 € de prise en charge et 1 €/pers/km, Cycloville est un service qui fonctionne par réservation, en se rendant dans un point de ralliement ou simplement en hélant un vélo-taxi libre dans la rue.

Pour plus d'informations :

www.cycloville.com - 05 61 48 06 35

Je veille à ne pas m'isoler



Les maisons seniors	98
Les visites à domicile	105

Les maisons seniors

Les associations ou les clubs permettent d'échanger, de faire des rencontres ou tous types d'activités.

Point Info Seniors - 0800 04 24 44 (Appel gratuit)

Secteur Toulouse Centre

Amitié israélite 05 62 73 45 45
2, place Pierre-Paul-Riquet - Espace judaïsme - 31000 Toulouse

Ampar 05 61 22 48 92
50, boulevard de la Gare - 31500 Toulouse

Club du Capitole 05 61 99 03 22
6, rue du Lieutenant-Colonel-Pelissier (Salle Duranti) - 31000 Toulouse

Colombette Saint-Aubin 05 34 41 83 43
25, rue de la Colombette - 31000 Toulouse

La Daurade 05 61 22 21 80
2, rue Malbec - Communauté Municipale de Santé - 31000 Toulouse

Association des sourds toulousains 05 62 17 55 92
116 bis, rue des Amidonniers - 31000 Toulouse

Les Aînés de Saint-Georges 05 61 63 70 99
6, rue du Lieutenant-Colonel-Pelissier (Salle Duranti) - 31000 Toulouse

Aide à la vieillesse 05 62 27 02 99
5, rue d'Astorg - 31000 Toulouse

Concorde Saint-Sernin 05 61 62 29 59
22, rue Léonce-Castelbou - 31000 Toulouse

Loisirs solidarité retraités de la Haute-Garonne 05 61 21 46 97
19, place Saint-Sernin - Bourse du travail - 31070 Toulouse

Association sportive Astig 05 34 42 11 86
54, rue des Sept-Troubadours - 31000 Toulouse

La Retraite sportive 05 61 62 27 56
54, rue des Sept-Troubadours - 31000 Toulouse

Rencontre 55 Midi-Pyrénées 05 61 22 90 82
7, rue des Amidonniers - 31009 Toulouse

Métallurgie 05 61 29 81 18
19, place Saint-Sernin - Bourse du travail - 31070 Toulouse

Les Retraités du livre 05 62 30 37 80
19, place Saint-Sernin - Bourse du travail - 31070 Toulouse

Les Retraités du commerce 05 61 29 81 18
19, place Saint-Sernin - Bourse du travail - 31070 Toulouse

Cercle de Bellegarde 05 67 73 80 16
17, rue de Bellegarde - 31000 Toulouse

Secteur Rive Gauche

Saint-Rémésy 05 61 52 47 51

18, rue Saint-Rémésy - 31000 Toulouse

Bagatelle 05 62 14 16 42

20 bis, chemin de Bagatelle - 31100 Toulouse

Croix-de-Pierre 05 61 59 32 59

2, rue Lafage - 31300 Toulouse

Bonne humeur Fontaine-Lestang 05 61 51 76 33

75, rue Vestrepain - Place de Fontaine-Lestang - 31100 Toulouse

Olivier 05 61 59 47 96

3, rue de Varsovie 31300 Toulouse

San Francisco 05 61 43 23 00

92, route d'Espagne - 31100 Toulouse

Les Aînés de Saint-Cyprien 05 61 22 27 77

56, allées Charles-de-Fitte - Espace Saint-Cyprien - 31300 Toulouse

Bowling Club Roguet 05 61 59 43 23

9, rue de Gascogne - Cité Roguet bat7 apt715 - 31300 Toulouse

Papus 05 61 40 08 55

10, rue de l'Auvergne - 31100 Toulouse

Fontaine Bayonne 05 34 50 50 75

75, avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse

San Subra 05 61 42 80 28

5, rue des Feuillants - 31300 Toulouse

Casselardit Fontaines 05 61 49 19 08

6, place Jean-Baptiste-Baudin - 31300 Toulouse

Les Aînés des Pradettes 05 61 41 36 42

14, chemin du Mirail - Mairie annexe Université - 31100 Toulouse

Entre nous la Cépière 05 61 15 08 35

2, rue Louison-Bobet - 31300 Toulouse

Femmes unies Saint-Cyprien 05 61 59 24 51

5, rue des Feuillants - 31300 Toulouse

Secteur Toulouse Nord

Amitié espérance les Izards 05 61 47 31 02

1, rue Antoine Van-Dyck - 31200 Toulouse

Amicale d'Ancely 05 61 49 19 70

23, allées d'Ancely - 31300 Toulouse

Les Aînés de Croix-Daurade 05 61 58 02 48

5, rue Francis Lopez - 31200 Toulouse

Animation entraide Minimes 05 61 47 21 58

Place du Marché-aux-Cochons - 31200 Toulouse

Club du Temps libre quartier nord 05 61 21 34 09
41, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

Les Sept-Deniers 05 34 40 00 20
4, chemin de Garric - Maison de retraite Sept-Deniers
31200 Toulouse

Les Violettes de Lalande 05 61 47 32 05
215, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

Loisirs détente du Grand-Selve 05 61 13 40 02
82, rue des Vignes - 31200 Toulouse

Casa d'España 05 61 47 08 87
85, avenue des Minimes - 31200 Toulouse

Association Osssquart 06 16 76 39 00
107, avenue des Arènes-Romaines - Maison de quartier
31300 Toulouse

Secteur Toulouse Est

Les Bleuets de Bonnefoy 05 61 74 72 71
25, rue de Périole - "Espace Bonnefoy" - 31500 Toulouse

Bonnefoy Lapujade 05 61 26 81 56
29, chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Château-de-l'Hers 05 61 34 83 76
56, chemin du Château-de-l'Hers - 31500 Toulouse

Colonne Marengo 05 34 25 73 78
64, rue du 10 Avril - 31500 Toulouse

Côte Pavée 05 61 54 25 76
125, avenue Jean-Rieux - Villa des Rosiers - 31500 Toulouse

Providence Bonhouri 05 61 34 85 83
18 bis, place Marius-Pinel - 31500 Toulouse

Roseaie Amoureux 05 61 48 36 64
70, chemin Michoun - 31500 Toulouse

Maison des seniors Soupetard 05 61 34 24 02
44, rue Louis-Plana - 31500 Toulouse

La Joie de vivre 05 61 58 35 54
63, chemin de Heredia - Centre culturel Soupetard
31500 Toulouse

Latécoère 05 61 48 55 68
135, rue de Périole - 31500 Toulouse

Secteur Toulouse Sud-Est

Empalot - Daste 05 61 52 94 28
30, avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse

Feuilles d'Automne 05 61 52 33 15
32, allée Henri-Sellier - Empalot bat C apt191 - 31400 Toulouse

Jules-Julien Rangueil 05 61 32 14 32
42 bis, avenue de Rangueil - 31400 Toulouse

Ormeau Montaudran 05 61 20 08 82
3 bis, rue Raymond-Corraze - 31500 Toulouse

Saint-Agne 05 61 52 19 11
34, rue Maran - 31400 Toulouse

Saint-Michel 05 61 53 73 45
39, rue Saint-Léon - 31400 Toulouse

Saouzelong Rangueil 05 61 53 92 12
70, rue Bonnat - 31400 Toulouse

Association sportive culturelle Montaudran 05 61 54 25 19
3, impasse Gaston-Genin - 31400 Toulouse

Comité de la Terrasse 05 62 47 05 38
15, impasse Frantz-Schrader - 31500 Toulouse

Amitiés loisirs pont des Demoiselles 05 61 53 51 66
63 bis, avenue de Saint-Exupéry - 31400 Toulouse

Secteur Toulouse Ouest

Centre culturel Alban-Minville 05 61 43 60 24
67, allée de Bellefontaine - 31100 Toulouse

Les anciens d'Isica 05 61 31 82 43
2, rue de Quérigut - 31100 Toulouse

Détente évasion Lafourguette 05 34 57 46 82
2, place des Glières - 31100 Toulouse

Les Aînés de Lafourguette 05 62 14 19 65
2, place des Glières - 31100 Toulouse

Saint-Martin-du-Touch 05 61 49 30 18
1, impasse du Docteur-Joseph-Laurent - 31300 Toulouse

Club du 3^e âge Saint-Simon 05 34 57 48 77
10, place de l'église Saint-Simon - 31100 Toulouse

Les Aînés de Lardenne 05 61 31 07 76
2, place Jacques-Sauvegrain - 31100 Toulouse

Amicale des retraités des Pradettes 05 61 44 59 84
7, rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100 Toulouse

Les visites à domicile

Vous ressentez le besoin de parler et d'être écouté ? Pour rompre l'isolement des personnes âgées, des associations assurent des visites à domicile et des contacts téléphoniques.

Vous pouvez contacter :

Adpam 05 62 26 92 00
37 bis-39, avenue Honoré-Serres - 31000 Toulouse

Advitam Occitane 05 61 25 68 02
31, allée des Soupîrs - 31000 Toulouse

Côté Famille 05 61 52 40 55
2, boulevard Griffoul-Dorval - 31400 Toulouse

Demeurer chez soi 05 34 31 90 90
25, rue Roquelaine - 31000 Toulouse

Les 4 âges 05 62 16 08 82
30, rue des Arbustes - 31500 Toulouse

L'Étoile de l'âge 05 61 34 68 17 / 06 98 61 01 02
4, place Roger-Arnaud - 31400 Toulouse

Nous pour vous 05 61 53 47 70 / 06 80 45 45 65
60, avenue Crampel - 31400 Toulouse

Petits frères des pauvres 05 61 62 05 05
97, rue Riquet - 31000 Toulouse

Restons chez nous
Matin : 06 10 99 01 50 / Après-midi : 06 10 99 01 51
5, allée de Limagne - 31300 Toulouse

Alliance Sages Adages 05 61 80 84 84
67, rue Alsace-Lorraine - 31000 Toulouse

Vitame Services 05 62 48 90 41
2, rue Marie-Curie - 31520 Ramonville

*Je veux vivre chez moi
en toute sécurité*



J'anticipe..... 108

Situations d'urgence

Dispositifs canicule et grand froid 110

J'anticipe

Anticiper des situations difficiles et mettre en place les dispositifs d'aide organisée sont les premières démarches à effectuer pour vous mettre en sécurité. En cas de nécessité, ces dispositifs se déclenchent pour que l'on vous vienne en aide.

La téléassistance

D'un simple geste, grâce à une télécommande, vous serez écouté(e), réconforté(e) ou secouru(e).

Accessible 24h/24 et 7j/7, le standard de téléassistance est un service gratuit proposé par le Conseil Général.

Il contribue à favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, handicapées ou malades et à rassurer leur entourage.

Comment ?

Pour être équipé(e) de Téléassistance 31, complétez le coupon de demande, disponible au Point Info Seniors ou sur le site www.haute-garonne.fr, puis renvoyez-le sous enveloppe affranchie au :

Conseil Général

Direction personnes âgées / personnes handicapées
Service maintien à domicile / Téléassistance 31
1, boulevard de la Marquette
31090 Toulouse cedex 9

Renseignements :

Conseil Général - 05 34 33 32 04

La téléassistance géolocalisée

Ce service est ouvert à toute personne qui, au quotidien, veut être sûre de pouvoir alerter et être localisée si un souci survient. Il concerne surtout les personnes actives et mobiles dont la santé a déjà été menacée.

Vous êtes dans une situation de détresse dans la rue, un magasin, en vacances, n'importe où en France? Appuyez sur le bouton SOS et le centre d'appels enregistre immédiatement votre alerte. Il vous identifie instantanément : l'opératrice accède automatiquement à votre fiche d'information (nom, état de santé, entourage à prévenir, n° du médecin, du Samu, etc.).

Commercialisée par différentes sociétés sous forme d'abonnement, cette prestation garantit, en cas de déclenchement du bouton SOS, la localisation en temps réel de la personne équipée et l'intervention des secours.

***À noter :** Ce service est également destiné à l'entourage de personnes souffrant de troubles profonds (maladie d'Alzheimer par exemple, ou épisodes de démence) qui veulent sécuriser l'environnement du proche qui vit à son domicile. Une zone de vie est définie ; Si la personne en sort, l'alarme se déclenche automatiquement qui prévient l'entourage et permet de la localiser dans les secondes suivantes.*

Vitame Services - 05 62 48 90 41

Parc technologique du canal
2, rue Marie-Curie - 31520 Ramonville

La Tam* - 01 40 58 10 66

20, rue Juge - 75015 Paris

Situations d'urgence Dispositifs canicule et grand froid

Pour lutter contre l'isolement des personnes âgées fragiles et ou handicapées, une veille sanitaire est mise en place du 1er juin au 31 août, par l'Institut national de veille sanitaire et Météo France. Au titre de ces mesures, le Point Info Seniors recense les personnes fragiles résidant à domicile. Vous pouvez vous faire recenser au N° gratuit **0800 04 24 44**.

Les seniors recensés bénéficient aussi du dispositif Grand Froid en période de températures extrêmement basses.

Le Point Info Seniors recense les personnes fragiles résidant à domicile : **0800 04 24 44** (n° gratuit)

mèl : **infoseniors@mairie-toulouse.fr**

Pour obtenir des recommandations
sur la conduite à tenir en cas de fortes chaleurs :

Canicule info service : **0800 06 66 66** (n° national gratuit)

J'ai besoin d'être secouru(e)



<i>Urgence santé</i>	112
<i>Urgence sécurité dépannage</i>	113
<i>Centres Hospitaliers et Centres Hospitaliers Universitaires</i>	
<i>(C.H.U.*)</i>	114
<i>Cliniques</i>	115
<i>Instituts</i>	115
<i>Maisons médicales</i>	116
<i>Sécurité</i>	116

Urgence santé

Votre médecin traitant reste votre interlocuteur privilégié. En cas d'absence, il laisse des consignes sur son répondeur et le cas échéant le n° de téléphone du médecin de garde.

À noter : Les n° d'urgence 15, 17, 18 et 112 sont des services publics de secours. Leur usage doit être strictement réservé pour les appels d'urgence.

Samu 15

Selon le cas le Samu vous dirigera vers un médecin de garde ou un hôpital.

Police/Gendarmerie 17

Pompiers (urgences sur la voie publique) 18

Numéro d'urgence européen 112

Samu Social 115

Samu 31 (médecin de garde et Hôpitaux) 05 34 39 33 33
ou 05 61 49 66 66

SOS Médecins 31 05 61 33 00 00
Visites et consultations sur Toulouse et agglomération 24h/24

Centre anti-poison 05 61 71 74 47

Kinésie respiratoire 05 34 25 48 73

Service de garde uniquement le week-end
Toulouse et Grand Toulouse

Dentiste de garde * 05 61 54 80 80

Pharmacies de garde * 32 37

En journée week-end et jours fériés
Audiotel « Résogardes » (24h/24 - 0,34€ ttc/min) - www.3237.fr

Pharmacie de nuit 05 61 62 38 05

Ouverte le soir en semaine et dimanche et jours fériés de 20h à 8h

* Pour connaître le dentiste ou la pharmacie de garde (en journée les week-end et jours fériés) voir également votre quotidien régional.

Urgence sécurité dépannage

Sécurité & dépannage gaz 24h/24 0810 131 433

Dépannage et sécurité électricité 24h/24 0810 131 333

Eau assainissement 24h/24 et 7 J/7 0811 902 903

Centres Hospitaliers et Centres Hospitaliers Universitaires (C.H.U.*)

Hôpital Casselardit 05 61 77 22 33
170, avenue de Casselardit - 31300 Toulouse

Hôpital Hôtel Dieu Saint-Jacques 05 61 77 82 33
2, rue Viguerie - 31300 Toulouse

Hôpital Joseph-Ducuing -Varsovie 05 61 77 34 00
15, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

Hôpital des Enfants 05 34 55 86 33
330, avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse

Hôpital La Grave 05 61 77 78 33
Place Lange - 31000 Toulouse

Hôpital Larrey 05 67 77 14 33
24, chemin de Pouvoirville - 31400 Toulouse

Hôpital Spécialisé Marchand 05 61 43 77 77
134, route d'Espagne - 31100 Toulouse

Hôpital Paule-de-Viguier 05 67 77 13 33
330, avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse

Hôpital Purpan 05 61 77 22 33
1, place du Docteur-Joseph-Baylac - 31300 Toulouse

Hôpital Rangueil 05 61 32 25 33
Avenue du professeur-Jean-Poulhès - 31400 Toulouse

Cliniques

Clinique Ambroise-Paré 05 61 50 15 15
387, route de Saint-Simon - 31100 Toulouse

Clinique Pasteur 05 62 21 31 31
45, avenue de Lombez - 31300 Toulouse

Clinique Saint-Jean-Languedoc 05 61 54 95 84
20, route de Revel - 31400 Toulouse

Clinique Sarrus-Teinturiers 05 61 77 33 33
49, allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse

Clinique Saint-Nicolas (clinique ophtalmologique) 05 61 77 36 36
55, allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse

Instituts

Institut Claudius-Regaud 05 61 42 42 42
20, rue du Pont-Saint-Pierre - 31300 Toulouse

Maisons médicales

Maison médicale de garde (Hôpital La Grave) 05 61 59 22 12
Place Lange - 31000 Toulouse
(Consultations en semaine de 20h à 00h,
samedi de 14h à 00h, dimanches et jours fériés de 9h à 00h).

Maison médicale de garde (La Faourette) 05 62 88 50 05
142, avenue Henri-Desbals - 31100 Toulouse
(Consultations en semaine de 20h à 00h, le samedi de 14 h à 00h,
dimanche et jours fériés de 9h à 13h30 et de 15h à 00h)

Sécurité

Commissariat central 05 61 12 77 77
23, boulevard de l'Embouchure - 31200 Toulouse

Commissariats de quartiers

Mirail 05 34 62 70 10

Centre 05 61 12 81 97

Nord 05 34 42 23 20

Sud 05 34 31 81 40

Jolimont 05 61 61 10 70

Ouest 05 61 77 07 77

Bagatelle 05 62 11 91 10

Ormeau 05 61 20 10 02

Gendarmerie 05 62 25 43 20

Les policiers municipaux de proximité

Secteur Toulouse Centre 06 28 61 58 37

Secteur Toulouse Rive Gauche 06 28 61 58 40

Secteur Toulouse Nord 06 28 61 58 45

Secteur Toulouse Est 06 28 61 58 50

Secteur Toulouse Sud-Est 06 28 61 58 77

Secteur Toulouse Ouest 06 28 61 57 65

Je souhaite l'intervention d'un service public



L'Office de la tranquillité est à votre écoute. Selon l'urgence et si votre demande le nécessite, l'opérateur la transmet à un régulateur qui se tourne vers les partenaires du dispositif : services de la Ville (techniques, sociaux, police municipale), services sociaux, police nationale, préfecture, etc.

Nuisances, conflits de voisinage, enlèvement de graffitis,
réfections de voirie ou encombrants,

composez le 31 01

et retrouvez une chaîne d'intervenants
à votre service 24h/24, 7j/7.

Je ne suis pas mobile



Livraison de courses à domicile 120
La culture à domicile 121

Livraison de courses à domicile

Parce qu'effectuer ses courses est parfois compliqué, de nombreuses grandes enseignes de supermarchés proposent un service de livraison à domicile. La commande s'effectue sur Internet et la livraison intervient généralement dans les 24h.

Vous pouvez aussi solliciter une aide ménagère auprès d'une association ou une entreprise de services à la personne. Reportez-vous à la liste des structures proposées au paragraphe « je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne ».

À noter

Le Réseau Cycloville effectue des livraisons express (intervention dans les 2 heures) dans les secteurs desservis par ses flottes de vélo-taxis (5 € / livraison) pour tous types de clients et de colis : laboratoires photographiques, alimentation, fleuristes, etc.

Livraison à domicile

www.courses-livraison.com

Cycloville - 05 61 48 06 35

www.cycloville.com

La culture à domicile

Associations et entreprises de service à la personne autour de la culture. Elles vous permettent d'accéder plus facilement aux activités culturelles (initiation artistique, aide à l'écriture, lecture à voix haute, accompagnement aux sorties culturelles, loisir créatif, etc.).

Association Zaïr

05 61 52 34 13

28, rue des Trente-Six-Ponts - 31400 Toulouse
www.zair.fr

L'Étoile de l'âge

05 61 34 68 17

4, place Roger-Arnaud - 31400 Toulouse

06 98 61 01 02

Les Clefs du sourire

05 61 31 02 88

21, avenue Winston-Churchill - 31100 Toulouse



La **bibliothèque municipale** propose un service de portage de livres à domicile pour les Toulousains dans l'incapacité de se déplacer en raison de leur âge ou d'un handicap. Les conditions d'inscription sont celles de la bibliothèque. Ce service propose un prêt pour 6 semaines de 12 livres et revues au choix dans tous les domaines : romans français et étrangers, historiques, policiers, science-fiction, terroir, biographies, documentaires, livres de jardinage, cuisine, etc.

À noter

L'inscription est gratuite pour les plus de 65 ans et les allocataires de l'allocation adulte handicapé.

Bibliothèque municipale

05 61 22 33 37 / 05 61 22 63 71

*Je dois recevoir
des soins médicaux
ou paramédicaux
chez moi*



Les soins infirmiers à domicile.....124

L'hospitalisation à domicile.....125

Les soins infirmiers à domicile

Les services de soins infirmiers à domicile assurent, sur prescription médicale, des soins infirmiers et d'hygiène générale. La prise en charge de ces prestations est couverte à 100 % par la caisse de la sécurité sociale. Vous pouvez faire appel à une infirmière libérale ou contacter des associations.

Atsad* 05 61 55 36 17
11, allée des Soupîrs - 31000 Toulouse

SSIDPA* Amidonniers Soupetard 05 34 61 22 50
12, rue de la Gironde - 31100 Toulouse

SSIDPA* Capitole Daurade 05 34 45 45 15
2, rue Deville - 31000 Toulouse

SSIDPA* CCAS* Rive Droite 05 34 41 83 44
25, rue de la Colombette - 31000 Toulouse

SSIDPA* CCAS *Rive Gauche 05 62 48 54 50
1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

SSIDPA* Miramut 05 61 76 62 12
3, rue du Doyen-Lefebvre - 31081 Toulouse cedex

SSIDPA* Sadet 05 61 80 44 99
111, avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse

SSIDPA *Empalot Rangeuil 05 61 52 76 34
35, boulevard des Recollets - 31500 Toulouse

L'hospitalisation à domicile

L'hospitalisation à domicile est une structure de soins alternative à l'hospitalisation. Elle permet d'éviter ou raccourcir une hospitalisation en établissement en assurant, au domicile du patient, des soins médicaux et paramédicaux importants, pendant une période limitée mais renouvelable en fonction de l'évolution de son état de santé.

Différents types de personnels soignants peuvent intervenir, 24h/24 si nécessaire.

Qui intervient ?

En général des infirmiers et des aides soignants et parfois même des kinésithérapeutes, se relaient au domicile 7j/7, sous la direction de médecins hospitaliers et d'un infirmier. Les domaines de la santé susceptibles d'être pris en charge sont de plus en plus larges : cancérologie, orthopédie, neurologie, gériatrie, cardiologie, psychiatrie, etc.

Conditions

Sous réserve de contraintes administratives et géographiques, vous pouvez bénéficier de l'hospitalisation à domicile si

- vous êtes hospitalisé(e) et le médecin estime que les soins peuvent être poursuivis chez vous,
- vous êtes malade, mais votre médecin juge qu'un séjour à l'hôpital n'est pas indispensable,
- vous-même et votre famille êtes d'accord,

- vos conditions de logement le permettent (l'assistante sociale fera une enquête),
- vous résidez dans une zone géographique couverte par une structure d'hospitalisation à domicile,
- cette structure dispose d'un nombre de lits suffisants pour vous accueillir.

À noter

La décision d'admission appartient au responsable de la structure d'hospitalisation à domicile, après avis du médecin coordonnateur.

Je prends soin de ma santé

Conseils et bonnes pratiques :

Consulter la brochure



Le vaccin contre la grippe 128

Le bilan de santé gratuit..... 129

La prise en charge de l'ostéodensitométrie 131

Les points d'accueil

de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie..... 132

Les ateliers équilibre..... 133

Les maladies de l'âge 134

Le vaccin contre la grippe

La grippe est une infection respiratoire aiguë extrêmement contagieuse. Des épidémies de grippe surviennent tous les ans et le virus de la grippe - chaque année responsable de décès - affecte particulièrement les organismes les moins résistants.

Facultatif, le vaccin contre la grippe est néanmoins conseillé après avis médical pour les personnes âgées ou de santé fragile, ou souffrant d'une affection cardiaque ou respiratoire.

L'immunité donnée par le vaccin antigrippal ne dure que quelques mois. La vaccination se fait en une seule injection, chaque année, à l'automne. La nature des virus variant d'une année à l'autre, ce sont de nouveaux vaccins correspondant aux virus attendus l'hiver suivant qui sont administrés chaque année.

Le vaccin s'achète en pharmacie. La vaccination est payante chez un médecin et remboursée par la sécurité sociale à 65%. Elle est gratuite dans un établissement public.

Le centre de vaccination de la Mairie réalise gratuitement et sans rendez-vous les vaccinations recommandées dans le calendrier vaccinal.

Centre de Vaccination International - 05 61 22 23 46

17, place de la Daurade - 31000 Toulouse

À noter : Les pharmaciens délivrent gratuitement le vaccin :

- aux personnes âgées de plus de 65 ans relevant du régime de la sécurité sociale,

- aux victimes de certaines affections de longue durée fixées par décret.

Pour obtenir ce vaccin gratuitement, il convient de s'adresser au médecin traitant qui délivre une feuille de prise en charge à présenter au pharmacien.

Le bilan de santé gratuit

Vous souhaitez faire le point sur votre santé, apprendre à mieux la gérer, vous informer ?

Le centre d'examens de santé de la CPAM* vous permet de bénéficier gratuitement d'un examen médical préventif. Le bilan de santé est adapté à chaque personne. C'est un moment d'échanges avec des professionnels de santé, une écoute, voire un accompagnement dans la démarche d'accès aux soins et à la santé.

Pour qui ?

Tous les 5 ans, le bilan de santé est possible et gratuit pour tous les assurés sociaux et leurs ayants droit (à partir de 8 ans) affiliés à la CPAM*. Si vous appartenez à un autre régime de sécurité sociale, vous devez prendre contact avec votre caisse d'affiliation pour obtenir une prise en charge (Militaire - SNCF- Banque de France - Clercs de notaire - RATP - Assemblée Nationale - Caisse Français à l'Etranger - Secours Minier).

Déroulement

Une fois le dossier d'inscription déposé, une accompagnatrice guide le patient vers les différents examens :

- prélèvement sanguin,
- examen dentaire,
- tests visuel et auditif,
- contrôle de sa capacité respiratoire,
- analyse d'urines,
- mesures (taille, poids, tension artérielle),
- électrocardiogramme, radiographie pulmonaire,
- et, pour les plus de 50 ans, test de recherche de sang dans les selles.

À noter : L'examen dure environ 2 heures. Il est pris en charge par la CPAM* sans avance de frais. Il doit avoir lieu à jeun (une collation est ensuite offerte).

Au terme de ce circuit et après un examen général, un médecin commente les premières observations lors d'un entretien individuel. Quelques jours plus tard, l'ensemble des résultats est remis au patient, sur place ou par courrier. L'anonymat et la confidentialité sont strictement respectés, les renseignements recueillis étant couverts par le secret médical.

Pour vous inscrire, il vous suffit de :

- appeler le centre d'examens de santé au 05 61 14 75 75,
- vous inscrire à l'espace santé de Toulouse du lundi au vendredi de 8h à 17h,
- ou compléter une demande d'inscription.

Le formulaire (disponible dans tous les centres d'accueil de la CPAM*) est à retourner par courrier.

À Toulouse, les bilans de santé se déroulent sur rendez-vous au :

Centre d'Examens de Santé - Espace Santé

05 61 14 75 75

12, place Saint-Étienne - 31093 Toulouse cedex 9

Du lundi au vendredi à partir de 8h

Pour tout complément d'informations :

www.toulouse.ameli.fr

La prise en charge de l'ostéodensitométrie

Cet examen de dépistage de l'ostéoporose permet de connaître la densité minérale osseuse en la mesurant sur le col du fémur et le rachis. Il dure moins de 15 minutes. Pris en charge par l'assurance maladie sur prescription médicale, pour les patients à risques, il est remboursé à 70 % (sur la base d'un tarif fixé à 39,96 €).

À noter

Pour les femmes ménopausées qui suivent un traitement hormonal substitutif (THS), l'ostéodensitométrie n'est pas recommandée, la prévention de l'ostéoporose étant déjà assurée par le traitement.

Complément d'informations :

www.toulouse.ameli.fr

Les points d'accueil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie

Siège de la CPAM* (0,118 €/min) 0 820 904 208
3, bvd du Professeur-Léopold-Escande - 31093 Toulouse cedex 9
Mèl : contact@cpam-toulouse.cnamts.fr

Accueils de proximité

Les Izards

Place Micouveau (Centre social Caf) - 31200 Toulouse

Minimes

6, rue du Caillou-Gris (Mairie annexe) - 31200 Toulouse

Saint-Cyprien

Place Roguet (Mairie annexe) - 31300 Toulouse

Empalot

Place Commerciale (Mairie annexe) - 31400 Toulouse

Reynerie

5, rue de Kiev (Centre social Caf) - 31100 Toulouse

Les ateliers équilibre

Travailler son équilibre, c'est allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté. Vous avez 60 ans et plus, vous ressentez le besoin d'améliorer votre condition physique, de développer et entretenir votre équilibre, de reprendre confiance en vous ? Le moment est venu de vous inscrire dans un atelier équilibre.

À la Cram*

Les ateliers se déroulent sur 10 séances à raison d'une séance d'1h30 par semaine.

La Cram participe au financement de ces ateliers. Une contribution (32 € pour l'ensemble des séances) est demandée à chaque participant.*

Renseignements : contactez les correspondants de la Cram*

Saint-Exupéry	05 62 16 00 21
La Faourette, Léo-Lagrange	06 21 25 10 41
Mirail	05 61 86 87 40
Saint-Cyprien	05 61 60 26 63

Quartier de la Reynerie :

Association Les Clefs du sourire 05 61 31 02 88
31, avenue Winston-Churchill - 31000 Toulouse
mèl : lesclefsdusourire@orange.fr

Les maladies de l'âge

Les rhumatismes

Arthrose, arthrite, polyarthrite rhumatoïde... Il n'est pas toujours facile de vivre avec un rhumatisme. Outre les traitements médicamenteux ou chirurgicaux, quelques règles d'hygiène de vie peuvent contribuer à prévenir, ou à mieux vivre avec.

Prenez votre temps et gérez votre stress

Lorsque l'on souffre de rhumatismes, il est préférable de se mettre à l'écoute de son corps, de prendre son temps et de gérer son stress. Et cela, dès le réveil. La raideur matinale est un signe typique des rhumatismes articulaires : au réveil, les articulations sont gonflées et plutôt douloureuses, presque verrouillées. Programmez votre réveil un quart d'heure plus tôt et commencez par faire de petits étirements, flexions et extensions des articulations avant de mettre un pied hors du lit. Ensuite, asseyez-vous au bord du lit et respirez profondément avant de vous lever doucement.

Luttez contre l'embonpoint

Rien de pire pour les articulations que les kilos superflus. Si vous souffrez de rhumatismes, il faut soulager le plus possible vos articulations en réduisant un excédent de poids. Un régime équilibré, prescrit par votre médecin, devrait vous aider à perdre les quelques kilos qui pèsent sur vos articulations et sur votre silhouette. La pratique régulière d'un sport contribue aussi à prévenir les rhumatismes et l'embonpoint, à condition d'éviter les sports violents.

Aflar 01 45 83 56 26

(Association française de lutte anti-rhumatismale)

Hôpital de La Pitié - 75013 Paris

Mèl : aflar@wanadoo.fr

www.aflar.org

Aflar Midi-Pyrénées 05 61 32 27 21

CHU* Rangueil - Service de Rhumatologie - 31054 Toulouse

École de l'Arthrose 05 61 32 27 23

Hôpital Rangueil - 1, avenue Jean-Poulhes - 31059 Toulouse

École du Dos 05 61 77 92 82

Hôpital Purpan - Place du Docteur-Baylac - 31059 Toulouse

ELARH 05 61 21 61 27

(European League contre l'Arthrite, les Rhumatismes et leur Handicap)

2, rue Malbec - 31000 Toulouse

La maladie d'Alzheimer

Ses symptômes sont caractérisés par des pertes de mémoire sur des faits récents, une disparition des repères dans le temps et dans l'espace, des difficultés à reconnaître les objets, des troubles du langage, puis de l'agressivité et de l'agitation.

Des médicaments existent. Ils permettent d'améliorer la qualité de vie du patient, de diminuer les symptômes de la maladie voire de ralentir son évolution. Mais ils ne traitent pas ses causes, encore mal connues. Un traitement précoce semble plus efficace. Il est donc important d'évoquer suffisamment tôt le diagnostic de la maladie d'Alzheimer.

Ce que vous devez savoir

- Les associations spécialisées aident à mieux comprendre la maladie.
La maladie d'Alzheimer survient après soixante ans, sauf dans de très rares cas de formes familiales qui débutent plus tôt. Dans ces formes génétiques des tests de confirmation sont possibles.
- L'anxiété ou la dépression qui surviennent avec la maladie d'Alzheimer doivent être traitées médicalement. Les conseils et l'ordonnance du médecin qui suit le malade doivent être scrupuleusement respectés.
- Le traitement de la maladie elle-même est nécessaire. Il permet d'en diminuer les signes (en particulier les troubles de mémoire) et d'améliorer la qualité de vie des patients atteints. Cependant ils n'agissent pas sur la cause de la maladie.
- Le passage domicile-institution se fait lorsque l'aidant n'est plus en mesure d'assurer son rôle, que la sécurité du patient est en jeu ou que la totalité des soins ne peut plus se faire à domicile. En moyenne il se fait pour 70 % des patients après sept ans d'évolution de la maladie.

Association France Alzheimer

01 42 97 52 41

21, boulevard Montmartre - 75002 Paris

N'hésitez pas à consulter les bénévoles qui répondront à toutes vos demandes.

À Toulouse :

Alzheimer 31

05 61 21 33 39

2, rue Malbec - 31000 Toulouse

À noter

L'association Best Toulouse (Bien-Être par le Sport pour tous à Toulouse) mène, en partenariat avec France Alzheimer 31 et le Gérotopôle, une étude médicale sur les bienfaits de l'activité physique chez les malades d'Alzheimer récemment diagnostiqués et encore autonomes. Dans ce cadre, elle ouvre son club sportif aux retraités atteints qui souhaitent améliorer leur bien-être et retarder l'entrée en dépendance.

Projet d'étude Aphyma sous la direction du Professeur-Rolland

05 61 84 44 61 - 2, rue Malbec - 31000 Toulouse

Les troubles de l'audition

Les troubles de l'audition apparaissent naturellement avec l'âge, en raison d'une baisse de la sensibilité du système auditif. Ils sont fréquemment à l'origine d'un véritable isolement social. Chaque jour, le dialogue devient plus difficile avec l'entourage.

Si vous entendez mal, ne vous isolez pas !

Des milliers de gens ont amélioré leur qualité de vie en utilisant des aides auditives pour augmenter le volume des sons. Une bonne audition favorise la communication. La plupart des personnes souffrant de pertes de l'audition ont avantage à utiliser un appareil binaural fait pour les deux oreilles. Il assure une meilleure orientation dans l'espace et permet de mieux distinguer les sons dans le bruit ambiant.

Si vous vous êtes procuré un appareil auditif et que vous n'êtes pas satisfait, n'hésitez surtout pas à retourner consulter.

Votre premier interlocuteur est le médecin ORL

C'est lui qui détermine votre profil auditif en pratiquant un audiogramme et qui vous prescrit une aide auditive. L'audioprothésiste choisit avec vous l'aide auditive, l'adapte et la règle en fonction de vos besoins.

Des centres mutualistes pour tous

Ouvert à tous les assurés sociaux, le réseau national Audition Mutualiste propose la dispense d'avance de frais, qui se fait sur la part sécurité sociale et sur la part complémentaire lorsque des conventions ont été signées avec les organismes concernés.

Adresses des centres Audition Mutualiste sur :

www.mutualite.com

À noter

La sécurité sociale prend en charge une partie des frais sur prescription médicale et équipe la deuxième oreille dans les mêmes conditions que la première. Un forfait annuel rembourse, sur présentation des justificatifs d'achat, les piles, les pièces détachées et les réparations. Votre audioprothésiste vous indiquera au cas par cas les montants dont vous pourrez bénéficier.

Les troubles de la vue

La dégénérescence maculaire liée à l'âge - Dmla* - est une maladie qui altère la macula, une petite zone située au centre de la rétine responsable de l'acuité visuelle. La vision centrale s'altère progressivement et apparaît un « scotome », une tache noire qui se projette sur l'objet regardé. Le centre du champ visuel est brouillé et tous les détails sont perdus. La vision de près, en particulier la lecture, devient rapidement pénible, voire impossible.

Un dépistage précoce est essentiel

Un traitement au laser ou la prise de certains médicaments permet de stabiliser les lésions. Mais aucune technique ne restaure une vision perdue. Il faut donc traiter suffisamment tôt. Les personnes atteintes peuvent mener une vie autonome grâce à des moyens de rééducation et des aides visuelles.

À noter

Si vous avez l'impression que les lignes droites ondulent ou se déforment : c'est le signe le plus évocateur d'un début de Dmla. Une consultation chez un ophtalmologiste s'impose.*

Les associations pour vous soutenir

Rétina France - 0 801 30 20 50

Soutient la recherche et donne des conseils pratiques et juridiques aux personnes atteintes de maladie de la vue.

16, allée de Naurouze - BP 62 - 31771 Colomiers cedex

www.retina-france.asso.fr

SOS Rétinite France - 04 67 65 06 28

Organise des consultations gratuites le mercredi à l'hôpital de Montpellier. Informe et assiste les patients dans leurs démarches administratives ; soutient et finance la recherche.

276, impasse de la Baume - Route de Vauguière -
34000 Montpellier

www.sos-retinite.com

Le glaucome : une maladie insidieuse

Vous ne ressentez aucune douleur, vous n'avez aucun trouble visuel. Et pourtant vous pouvez être atteint d'un glaucome. À partir de la quarantaine, le glaucome devrait être systématiquement dépisté. 200 000 Français éviteraient ainsi la canne blanche. Cette maladie grave de la vision, qui s'accompagne en général d'une pression oculaire trop élevée, entraîne une destruction lente du nerf optique, pouvant aboutir à la perte totale de la vue.

Les causes premières du glaucome demeurent souvent inconnues mais un certain nombre de facteurs de risques ont été déterminés : l'âge, l'hérédité, la myopie sévère, des antécédents traumatiques oculaires, une hypertension artérielle.

Il existe deux types de glaucome

- **Le glaucome à « angle ouvert »** ne s'accompagne d'aucune douleur ni signe particulier. Il est impossible de savoir soi-même si l'on est atteint d'un glaucome. Seul un examen auprès d'un ophtalmologiste permet de détecter une forme débutante de cette maladie et d'agir quand il est encore temps.

Chaque personne est un cas particulier. Le traitement est personnalisé. Les collyres sont les médicaments les plus prescrits. Leur emploi est souvent efficace mais l'administration locale de gouttes doit être quotidienne et souvent à vie. En cas d'échec, une opération chirurgicale bénigne doit être réalisée.

- **Le glaucome à « angle fermé »** ne passe pas inaperçu. Il se manifeste par l'apparition soudaine d'une douleur sourde et persistante, associée à des nausées et des troubles de la vision. C'est une urgence médicale, qui nécessite une intervention immédiate.

À noter

*Le glaucome n'est pas amélioré par un régime alimentaire spécifique.
Lire ou regarder un ordinateur ne l'aggrave pas.*

Comité de lutte contre le glaucome

www.leglaucome.fr

Cette association informe et sensibilise les patients et le public.

*Je dois confier
mon animal
de compagnie*



Vous partez en vacances, vous devez vous absenter de votre domicile quelques jours, votre état de santé ne vous permet pas de vous occuper de votre animal ? Des structures proposent des services de toilettage, de garde à domicile ou en famille d'accueil.

Domianim

52, boulevard Gabriel-Koenig - 31300 Toulouse

08 11 88 87 88

Animal's Dom

12, rue Jean-Gilles - 31100 Toulouse

05 61 31 98 95

*J'ai des travaux de bricolage
ou de jardinage à réaliser*



Des « petites mains » sont prêtes à vous aider, ponctuellement, sur simple appel téléphonique. Pour les contacter et connaître le montant de leurs prestations :

Adecco à domicile	05 61 80 80 00
111, avenue Camille-Pujol - 31500 Toulouse	
Âge d'Or services	05 61 72 06 38
26, rue Henri-Bonis - 31100 Toulouse	
Garonne multi-services	05 61 14 20 01
93, rue Saint-Roch - 31000 Toulouse	
Icart Chez Soi	05 34 25 94 20
56, rue de Périole - 31000 Toulouse	
Multi services entraides	05 61 42 51 64
49, rue de la République - 31000 Toulouse	
Solidarité familiale	05 62 48 58 48
114, boulevard Déodat-de-Séverac - 31300 Toulouse	
Trait d'Union	05 61 62 50 39
2, rue Alexandre-Cabanel - 31000 Toulouse	

Mon logement nécessite des adaptations



Un dispositif municipal	
d'aide à l'amélioration de l'habitat.....	146
Des informations et des conseils	
pour mieux maîtriser vos besoins d'énergie	147

Rester chez soi, vivre avec ses habitudes dans son quartier, c'est le souhait de chacun d'entre-nous. Souvent des travaux d'adaptation du logement sont indispensables. Vous êtes propriétaire ou locataire d'un logement ancien que vous souhaitez rendre plus confortable, plus agréable à vivre, plus fonctionnel en prévision des années à venir ?

Vous pouvez bénéficier de prêts ou de subventions, octroyés par les caisses de retraite, des organismes sociaux et des collectivités locales.

Un dispositif municipal d'aide à l'amélioration de l'habitat

Depuis 2010, pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, la Ville participe au financement des travaux d'aménagement : salle de bains, toilettes, réfection de sols, rampes, etc.

Pour qui ?

- Vous avez 60 ans ou plus,
- Vous êtes français(e) ou résident étranger,
- Vous voulez rester chez vous,
- Vous êtes occupant d'un logement à titre de résidence principale (locataire ou propriétaire en habitat privé ou social),
- Conditions de ressources : plafond mensuel de revenus (1 500 € nets pour une personne et 2500 € nets pour deux personnes).

Mode d'emploi

Le Pact Haute-Garonne, organisme associatif mandaté par la Ville, constitue les dossiers avec les bénéficiaires et les accompagne jusqu'à la réalisation des travaux. La décision d'attribution de l'aide financière est prise par une commission dans laquelle siège l'élue en charge des seniors. La ville de Toulouse informe par écrit les bénéficiaires et leur communique le montant accordé.

Contact - 0800 042 444 (appel gratuit)

Point Info Seniors
infoseniors@mairie-toulouse.fr

Des informations et des conseils pour mieux maîtriser vos besoins d'énergie

Vous prévoyez de rénover votre habitat et envisagez de réduire vos besoins en énergie ? Des aides existent pour soutenir vos investissements.

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (Ademe*), qui assure une mission d'information générale du public, édite des brochures qui donnent des conseils pratiques en matière de maîtrise de l'énergie (aides liées au système de chauffage, matériaux d'isolation, etc.)

Comment ?

L'Ademe* aide au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre, et ce dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

En savoir plus :

Ademe* 05 62 24 35 36 ou 0820 200 334

N° Azur régional (prix d'un appel local)

Technoparc Bât C - rue Jean Bart - BP 672

31319 Labège Cedex

mèl : ademe.midi-pyrenees@ademe.fr

www.ademe.fr/midi-pyrenees

*Je suis prudent(e)
et vigilant(e)*



Conseils vie pratique 150

Conduite : conseils pour les plus âgés 153

Conseils aux voyageurs avant de partir à l'étranger 156

La maltraitance de la personne âgée 159

Conseils vie pratique

Limitez les risques de cambriolage

- N'inscrivez pas vos noms et adresses sur votre trousseau de clés.
- Ne laissez pas vos clés sous le paillason ou dans la boîte aux lettres.
- Ne mentionnez pas sur votre boîte aux lettres des indications telles que « retraité(e) » ou « veuf (ve) ».
- Installez un téléphone près de votre lit.
- Ne détenez pas trop d'argent à votre domicile.

Protégez-vous contre le vol à la « fausse qualité »

- Faites installer un œilleton ou une chaîne de sécurité sur la porte (et utilisez-le !).
- Même si elle est en uniforme, vérifiez l'identité de la personne qui frappe à votre porte : exigez qu'elle vous présente sa carte professionnelle - quitte à vérifier en téléphonant la réalité de sa mission - et prenez le temps d'examiner cette carte.
- Si vous avez le moindre doute, demandez à votre visiteur de revenir plus tard (indiquez-lui un moment où vous vous ne serez pas seul(e)).
- Ne recevez pas de démarcheur si vous êtes seul(e).
- Ne vous laissez pas abuser en signant un papier dont le sens ou la portée ne vous semble pas clairs.

Que faire en cas d'absence durable ?

- Avisez vos voisins, le gardien de la résidence ou la gendarmerie qui peut effectuer des rondes.
- Faites suivre votre courrier ou faites le prendre par une personne de confiance : une boîte aux lettres débordante de plis révèle une longue absence.
- Votre domicile doit paraître habité : demandez que l'on ouvre régulièrement vos volets.

Protégez-vous contre le vol à la tire

- Faites vous accompagner par un parent ou un ami lorsque vous allez percevoir votre retraite.
- Ne vous promenez pas dans la rue avec un sac ouvert.
- Evitez de transporter sur vous d'importantes sommes d'argent et n'arborez pas de bijoux trop voyants.
- Marchez toujours face aux voitures, hors des zones d'ombres et plus près du mur que de la route, en tenant votre sac du côté opposé à la chaussée.
- Si un individu vous suit, n'hésitez pas à vous rapprocher des autres passants ou à entrer dans un lieu animé.

Au distributeur de billets

- Lorsque vous retirez de l'argent au distributeur automatique de billets, ne vous laissez pas distraire par un ou plusieurs individus qui attendent derrière vous.

- Ne laissez jamais votre code secret près de votre carte bancaire ou dans votre portefeuille.

Que faire en cas d'agression ?

- N'opposez aucune résistance : votre vie est plus précieuse que vos valeurs.
- Appelez au secours : criez aussi fort que vous le pouvez.
- Observez bien : grâce à un témoignage précis, près de la moitié des agresseurs est arrêtée dans les heures qui suivent le forfait.

Votre sécurité, c'est aussi la sécurité routière

- Respectez les signalisations lumineuses des passages piétons.
- Traversez seulement lorsque le signal piétons est au vert, soyez attentif à votre gauche et à votre droite.
- Une fois engagé(e), n'hésitez pas mais ne vous précipitez pas.
- N'hésitez jamais à demander l'assistance d'un passant ou d'un policier pour traverser.
- Ne vous engagez pas derrière un obstacle qui masque la vue.
- Méfiez-vous des autobus qui roulent dans les couloirs aménagés à contresens de la circulation.

Conduite : conseils pour les plus âgés

Au fur et à mesure que nous avançons en âge, notre vision, notre ouïe, notre capacité à évaluer la vitesse et les distances ainsi que nos réflexes diminuent. Le processus de vieillissement affecte également notre force, notre flexibilité et notre coordination, capacités importantes pour la conduite. Ces changements se produisent si graduellement qu'il peut être difficile de les déceler avant qu'un accident ne se produise.

Causes les plus fréquentes d'accidents impliquant des conducteurs âgés

- confusion dans le trafic intense,
- inattention,
- difficulté au moment de reculer,
- incapacité à maintenir une vitesse appropriée,
- hésitation au moment de réagir à de nouveaux panneaux de signalisation, signaux ou signalisation horizontale,
- difficulté à anticiper pour respecter le droit de passage,
- mauvaise négociation des virages, à gauche particulièrement.

Informez-vous, formez-vous

Si vous constatez que, de plus en plus fréquemment, vous commettez des erreurs ou maladroitness de ce type, ne les ignorez pas ! Toutes les autos écoles proposent des cours de perfectionnement sur route, avec rappel des connaissances du code de la route.

Retrouvez la liste de ces écoles sur les Pages jaunes.

L'association Prévention Routière édite des dépliants d'informations sur les thèmes de la sécurité routière : être bien vu et bien voir, les giratoires, etc.

.....
Association Prévention Routière 01 48 56 60 90
6, avenue Hoche - 75008 Paris
.....

Comite Départemental 05 61 62 90 05
76, allée Jean-Jaurès - Boîte 10 - 31000 Toulouse
.....

Association Agir 05 61 13 31 57
34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

L'Association Générale des Intervenants Retraités a mis au point un projet pédagogique simple et convivial qui aide les personnes titulaires d'un permis de conduire à réviser et à rafraîchir leurs connaissances du code de la route.
.....

Dispositifs d'aide à la conduite

Si votre véhicule n'est pas parfaitement adapté à vos capacités physiques, vous pouvez l'aménager. L'installation d'un dispositif d'aide compense les baisses d'aptitudes physiques qui surviennent avec

l'âge. Certains dispositifs n'exigent que de légères modifications que vous pouvez faire vous-même. D'autres nécessitent une installation par des professionnels.

Dispositifs faciles à installer

- Ceintures de sécurité à bouclage facile
- Rallonges de pare-soleil
- Couvercle volant pour améliorer votre prise
- Coussins de siège et de support dorsal pour soulager la douleur et améliorer la vision

Dispositifs nécessitant une installation par des professionnels et une formation

- Rétroviseurs intérieurs et extérieurs panoramiques
- Rallonges de pédales
- Poignées adaptées pour ouvrir les portes
- Commandes manuelles
- Appareils de levage permettant de s'asseoir ou de se relever dans un siège d'auto
- Élévateurs et dispositifs de transport pour fauteuil roulant ou quadriporteur
- Dispositif de direction pour tenir le volant afin de rendre le braquage plus facile et efficace

À noter : Avant d'installer un dispositif quelconque sur votre véhicule, discutez-en avec un ergothérapeute pour vous assurer que la solution est appropriée à vos besoins.

Conseils aux voyageurs avant de partir à l'étranger

Vérifiez les formalités d'entrée et de séjour auprès de l'ambassade et du consulat du pays de destination. La plupart des Etats exigent un passeport dont la validité doit expirer plusieurs mois après la date prévue pour le retour en France. Adressez vous en temps utile à votre Préfecture ou votre mairie pour son renouvellement éventuel.

Conservez à votre domicile la photocopie des documents que vous emportez (en cas de perte ou de vol à l'étranger).

Respectez les usages locaux et la ou les religion(s) pratiquée(s) dans le pays de destination. Ils peuvent entraîner des attitudes ou des règles vestimentaires ou alimentaires qu'il convient de respecter, y compris pour votre sécurité.

Respectez scrupuleusement les lois locales, notamment celles relatives à l'alcool (importation, achat et consommation – en particulier au volant), aux mœurs, aux stupéfiants. Les peines encourues peuvent être très lourdes allant, dans certains pays, jusqu'à la réclusion à perpétuité voire la peine de mort.

Si vous voyagez avec un animal, munissez-vous des certificats de vaccination anti-rabique et de bonne santé, en prenant garde aux délais de validité.

Certains pays empêchent l'entrée des animaux sur leur territoire ; d'autres exigent un permis d'importation.

Vérifiez que vous disposez de moyens de paiement suffisants (liquidités, chèques de voyage, carte de crédit...) pour couvrir vos frais de séjour et votre retour.

Le montant des retraits par carte bancaire est limité à une certaine somme par semaine. Renseignez-vous auprès de votre banque avant le départ.

N'acceptez jamais un colis d'un inconnu. Ce paquet peut en effet contenir des stupéfiants ou des explosifs.

N'emportez qu'un minimum d'objets de valeur et de bijoux. Déposez vos objets de valeurs, documents, bijoux et devises au coffre-fort de votre hôtel. Ne laissez aucun objet de valeur à la vue du public dans un véhicule en stationnement.

Évitez les aires de stationnement désertes. Ne vous laissez pas aborder dans la rue par des inconnus qui vous offrent leurs services gratuitement (notamment dans le cas d'accident de voiture).

Informez-vous sur les règles du code de la route local.

Si vous circulez en voiture, munissez-vous des documents suivants :

- **Carte grise**
- **Carte internationale d'assurance**
Renseignez-vous sur sa validité selon le pays où vous vous rendez.
- **Permis de conduire international**
À demander à la préfecture.
- **Carnet de passage en douane s'il est exigé.**
Délivré exclusivement par les automobiles clubs.

À noter : Certains pays interdisent l'entrée sur leur territoire de produits alimentaires, d'équipements divers (appareils photos, postes à transistors, magnétophones, magnétoscopes, etc.). Renseignez-vous auprès des services consulaires ou des offices du tourisme du pays de destination.

Attention !

En France, l'importation, l'exportation ou la simple détention de produits contrefaisant des marques constitue un délit qui vous expose à des sanctions douanières et pénales.

Les guides touristiques disponibles dans le commerce ou les bibliothèques sont des sources d'informations sur l'histoire, le contexte socio-politique et la vie quotidienne du pays concerné. Ils permettent aux voyageurs de mieux comprendre ses habitants, mieux s'adapter à la vie locale.

Vérifiez votre couverture vaccinale : le centre de vaccination de la mairie vaccine sur rendez-vous et conseille les personnes qui partent à l'étranger.

Centre de Vaccination International - 05 61 22 23 46

17, place de la Daurade - 31000 Toulouse

Renseignez vous auprès de la caisse d'assurance maladie dont vous dépendez et auprès de votre compagnie d'assurance sur les possibilités de remboursement des frais médicaux à l'étranger. Selon les pays, ces frais peuvent être extrêmement élevés. Il est conseillé de souscrire une assurance maladie et de rapatriement adaptée au pays de destination.

La maltraitance de la personne âgée

Parce que la personne âgée est une personne plus vulnérable, des dispositifs de protection existent. Des antennes téléphoniques permettent de briser le tabou de la maltraitance.

L'association en réseau Alma* France permet de briser le silence qui entoure la violence envers les personnes âgées : des bénévoles formés réceptionnent les appels et proposent des réponses adaptées, en liaison avec les services médico-sociaux voire les services de police et de justice.

Alma 31*

08 92 68 01 18 (national) - 05 61 21 41 69

19, place Dupuy - BP 40046 - 31000 Toulouse

Mèl : alma.31@wanadoo.fr

Vous pouvez aussi appeler le **3977** du lundi au vendredi de 9h à 19h

Une protection légale

L'obligation de dénonciation impose à quiconque d'informer les autorités judiciaires ou administratives.

Civile

Le Code Civil fournit des réponses - préventives ou à posteriori - aux violences financières (spoliation). Les actes « contraints » comme des donations manuscrites peuvent être annulés pour vice de consentement.

Et pénale

Le Code Pénal reconnaît au médecin la capacité à identifier les situations de vulnérabilité des personnes âgées, infirmes ou déficientes physiques ou psychiques. Il l'autorise à révéler les faits, le cas échéant.

À noter

Dans 70 % des cas, les actes de maltraitances exercés contre les personnes âgées se produisent à domicile, les 30 % restant étant perpétrés en institution.

*Je ne suis pas assez
autonome
pour vivre seul(e)*



Une personne de mon entourage peut m'aider..... 162

Les gardes de jour et de nuit 171

Une personne de mon entourage peut m'aider

Vous souhaitez qu'une personne de votre entourage vous assiste et vous aide le temps de choisir une place en établissement ? Vous avez besoin d'être soutenu(e) en raison de la dégradation de votre état de santé ?

Vous pouvez bénéficier de différentes formes de soutien par un « aidant familial ».

Le congé de soutien familial

Pour qui ?

Il concerne les salariés qui, justifiant d'une ancienneté minimale de deux ans dans l'entreprise, souhaitent suspendre leur contrat de travail pour s'occuper d'un proche présentant un handicap ou une perte d'autonomie d'une gravité particulière. Dès lors que les conditions sont remplies, ce congé, non rémunéré, est acquis de droit pour le salarié qui en fait la demande.

Conditions

Le proche ouvrant droit à ce congé peut être :

- le conjoint, le concubin ou la personne avec laquelle le salarié a conclu un Pacs*,
- l'ascendant, le descendant, l'enfant dont le salarié assume la charge - au sens des prestations familiales -,

- le collatéral jusqu'au 4^e degré (frère, sœur, oncle, tante, neveu, nièce, grand-oncle ou tante, petit-neveu ou nièce, cousin et cousine germains),
- l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au 4^e degré du conjoint, du concubin ou de la personne avec laquelle le salarié a conclu un Pacs*,
- la personne aidée doit résider en France de façon stable et régulière et ne pas faire l'objet d'un placement en établissement ou chez un tiers autre que le salarié.

Procédure

- Le salarié adresse à son employeur, au moins 2 mois avant le début du congé, une lettre recommandée avec avis de réception (ou lui remet en main propre une lettre contre décharge) pour informer de sa volonté de suspendre son contrat de travail à ce titre et de la date de son départ en congé.

À noter

En cas de renouvellement successif du congé, le salarié doit avertir son employeur de cette prolongation au moins un mois avant le terme initialement prévu, par lettre recommandée avec avis de réception. En cas de renouvellement non successif, les conditions de prévenance sont les mêmes que pour une première demande. Les délais de prévenance sont ramenés à 15 jours en cas d'urgence : dégradation soudaine de l'état de santé de la personne aidée, attestée par certificat médical ou cessation brutale de l'hébergement en établissement dont bénéficiait la personne aidée, attestée par le responsable dudit établissement.

● Pièces à fournir

Le salarié doit joindre à sa demande de congé de soutien familial :

- une déclaration sur l'honneur de son lien familial avec la personne aidée
- une déclaration sur l'honneur précisant qu'il n'a pas eu recours précédemment, au long de sa carrière, à un congé de soutien familial ou, le cas échéant, la durée pendant laquelle il en a bénéficié
- lorsque la personne aidée souffre d'une perte d'autonomie : une copie de la décision d'attribution de l'Apa* au titre d'un classement dans les groupes I et II de la grille nationale mentionnée à l'article L. 232-2 du code de l'action sociale et des familles (cette grille sert à évaluer le degré de perte d'autonomie des demandeurs de l'Apa* dans l'accomplissement des actes de la vie quotidienne).

● Durée du congé

Le congé de soutien familial est de trois mois. Il peut être renouvelé mais ne peut excéder la durée d'un an pour l'ensemble de la carrière.

Le salarié peut y mettre fin de façon anticipée ou y renoncer - s'il n'a pas encore débuté - dans les cas suivants :

- décès de la personne aidée
- admission dans un établissement de la personne aidée
- diminution importante des ressources du salarié
- recours à un service d'aide à domicile pour assister la personne aidée

- congé de soutien familial pris par un autre membre de la famille.

Dans ces cas, le salarié adresse une demande motivée à l'employeur par lettre recommandée avec avis de réception (ou par lettre remise en main propre contre décharge), au moins un mois avant la date à laquelle il entend bénéficier de ces dispositions.

À noter

En cas de décès de la personne aidée, ce délai est ramené à deux semaines.

● Situation du salarié pendant son congé

Le congé de soutien familial n'est pas rémunéré par l'employeur.

Pendant son congé, le salarié ne peut pas exercer une activité professionnelle mais il peut être employé par la personne aidée - dans les conditions prévues au troisième alinéa de l'article L. 232-7 ou au deuxième alinéa de l'article L. 245-12 du code de l'action sociale et des familles.

- Si la personne aidée est bénéficiaire de l'Apa*, elle peut employer un ou plusieurs membres de sa famille, à l'exception de son conjoint ou de son concubin ou de la personne avec laquelle elle a conclu un Pacs*.
- Si la personne aidée est bénéficiaire de la PCH*, elle peut employer un ou plusieurs membres de sa famille, y compris son conjoint, son concubin ou la personne avec qui elle a conclu un Pacs*.

À noter

Le salarié bénéficiaire du congé de soutien familial est obligatoirement affilié à l'assurance vieillesse des parents au foyer (qui relève du régime général), dans la limite du plafond du complément familial.

À l'issue du congé

Le salarié retrouve son emploi ou un emploi similaire (assorti d'une rémunération au moins équivalente), ses droits aux prestations de la sécurité sociale (notamment les indemnités journalières de l'assurance maladie-maternité), dans les conditions de droit commun. Ceci sous réserve de n'avoir perçu aucune rémunération au titre de l'aide familiale apportée pendant le congé. Les droits acquis du fait de l'activité professionnelle antérieure au congé sont rouverts immédiatement à l'issue de celui-ci.

Le CSF* (Congé de Solidarité Familiale)

Ce congé permet à l'aidant familial de rester aux côtés d'un parent, d'un enfant ou d'une personne partageant le domicile, qui est gravement malade et dont le pronostic vital est en jeu.

Seule formalité : avertir l'employeur en lui joignant un certificat médical du médecin traitant du malade. Le CSF* permet pendant cette période de conserver les droits à l'assurance maladie.

Pour qui ?

Le salarié, peu importe l'ancienneté, dont un proche souffre d'une maladie grave (un cancer par exemple) qui met en jeu son pronostic vital.

Ce proche peut être :

- un ascendant direct (père ou mère) ;
- un descendant direct (enfant ou petit enfant) ;
- une personne vivant au domicile du malade (conjoint, concubin, partenaire pacsé ou tout autre membre de votre famille).

Le congé peut être transformé en période d'activité à temps partiel avec l'accord de l'employeur.

Rémunération

Le CSF est un congé non rémunéré.* Mais l'aidant peut percevoir des allocations journalières au maximum durant 21 jours.

La loi n° 2010-209 du 2 mars 2010 a instauré une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie. Ses conditions d'attribution et son montant seront précisés par un décret à paraître.

À noter

- *Lorsque l'agent travaille à temps partiel, le montant et la durée de versement de l'allocation sont modulés dans des conditions à définir par décret.*
- *Lorsque la personne accompagnée à domicile doit être hospitalisée, l'allocation continue à être versée durant les jours d'hospitalisation.*
- *Le versement de l'allocation cesse le lendemain du décès de la personne accompagnée.*
- *L'allocation peut être versée à plusieurs bénéficiaires, au titre d'un même patient, dans la limite de 21 jours au total.*

Durée

Le CSF est accordé pour une durée de trois mois. Il est renouvelable une seule fois.*

Il prend fin :

- au terme de la période (de trois ou de six mois) ;
- à une date antérieure ;
- ou le cas échéant dans les trois jours suivant le décès de la personne accompagnée.

Attention : dans tous les cas, il est nécessaire d'avertir l'employeur de la date de retour prévisible au moins trois jours avant.

À noter : Avec l'accord de l'employeur, le CSF* peut être transformé en période de travail à temps partiel.

Démarche

Il faut avertir l'employeur au moins 15 jours avant la date du début du congé, en envoyant une lettre recommandée avec accusé de réception, l'informant de la volonté de bénéficier du CSF*. Joindre à la demande un certificat médical attestant qu'un proche souffre d'une grave maladie qui met en jeu son pronostic vital.

Ce certificat doit être délivré par le médecin traitant.

Cependant, en cas d'urgence absolue constatée par écrit par le médecin traitant, le CSF* peut commencer sans délai, dès la date de réception de la lettre par l'employeur.

À noter : Aucune démarche particulière n'est à faire du côté de la caisse d'assurance maladie.

Maintien des droits

Pendant toute la durée du congé de solidarité familiale, la protection sociale est maintenue. L'aidant familial continue à bénéficier :

- du remboursement de ses soins et actes médicaux ;
- du versement éventuel d'indemnités journalières des assurances maladie, maternité, invalidité, décès, si elles remplissaient les conditions d'ouverture de droits avant le début du congé.

Le soutien associatif

Afin d'être secondé dans les actes de la vie quotidienne, l'aidant peut solliciter les services d'associations spécialisées dans le maintien à domicile des personnes âgées. Ces partenaires sociaux sont en mesure de proposer une aide ménagère, le portage de repas, des soins infirmiers à domicile, etc.

Retrouvez les coordonnées de ces associations pages 79 à 82 (rubrique « Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne »).

Les relais temporaires

L'aidant peut aussi avoir besoin de répit. Il existe des solutions pour le remplacer, quelques jours ou quelques semaines, dans sa fonction de soutien familial. Il est désormais possible de trouver une maison de retraite, pour un accueil de jour ou un hébergement temporaire de quelques jours, ou même de faire appel à un professionnel pour un soutien ponctuel 24h/24 auprès de la personne âgée.

Le carnet de l'aidant

Ce carnet est destiné à informer l'aidant sur ses droits, les coordonnées des centres d'information et les adresses des associations qui peuvent lui être utiles. C'est aussi un lieu de mémoire où consigner les détails de l'aide apportée. Il est diffusé dans les lieux d'informations aux aidants, les réseaux gérontologiques, etc.

Votre entourage vous accompagne mais rencontre des difficultés

L'association française des aidants familiaux regroupe des particuliers (les adhérents), confrontés à la perte d'autonomie d'un proche, et des professionnels qui soutiennent les aidants.

- Elle donne des informations via la permanence téléphonique au **09 50 27 00 08** ou par courrier électronique.
- Elle organise des Cafés des aidants : conférences-débats conviviales animées par un(e) psychologue clinicien(ne), avec et pour les aidants familiaux.

Association française des Aidants familiaux

09 50 27 00 08

Siège social : 32, rue Levert - 75020 Paris

Adresse administrative : 20, rue Cujas - 31000 Toulouse

Mèl : aide@aidants.fr - www.aidants.fr

Le service social de l'assurance maladie et l'hôpital de jour psycho-gériatrique Négrenes proposent des rencontres pour informer sur les services existants et les prises en charge possibles, mieux comprendre la personne âgée et ses comportements ou rencontrer d'autres personnes qui vivent des situations similaires.

Service social de l'assurance maladie **05 34 41 44 30**
3, boulevard Escande - 31093 Toulouse cedex

Hôpital de jour psycho-gériatrique Négrenes **05 61 13 16 10**

Les gardes de jour et de nuit

Ces associations vous proposent un service de garde ponctuelle, de jour comme de nuit :

Adpam (Association d'aide à Domicile aux Personnes Agées et Malades) **05 62 26 92 00**
37 bis-39, avenue Honoré-Serres - 31000 Toulouse

Alliance sages adages **05 61 80 84 84**
67, rue Alsace-Lorraine - 31000 Toulouse

APD (Aide aux personnes à Domicile) **05 34 25 29 75**
71, avenue de Lavaur - 31500 Toulouse

Ceras (Centre Régional Aide et Soutien) **05 61 99 02 33**
21, rue Caraman - 31000 Toulouse

Côté Famille 05 61 52 40 55

2, boulevard Griffoul-Dorval - 31400 Toulouse

Demeurer chez soi 05 34 31 90 90

25, rue Roquelaine - 31000 Toulouse

Garonne Multi services 05 61 14 20 01

93, rue Saint-Roch - 31400 Toulouse

Icart chez soi 05 34 25 94 20

80, Chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Les 4 âges 05 62 16 08 82

30, rue des Arbustes - 31500 Toulouse

Nous pour vous 05 61 53 47 70 / 06 80 45 45 65

60, avenue Crampel - 31400 Toulouse

Multi services entraide 05 61 42 51 64

49, rue de la République - 31000 Toulouse

Solidarité familiale 05 62 48 58 48

114, boulevard Déodat-de-Sèverac - 31300 Toulouse

Trait d'Union 05 61 62 50 39

2, rue Alexandre-Cabanel - 31000 Toulouse

Tallien service 05 62 72 13 71

78, avenue des États-Unis BP 2118 cedex 2 - 31200 Toulouse

Vitame services 05 62 48 99 97

2, rue Marie-Curie - 31520 Ramonville

*J'ai des démarches
administratives
à effectuer*



Vous souhaitez effectuer une demande de carte grise, de passeport, de carte d'identité ?

Vous ne connaissez pas les pièces à produire pour constituer votre demande, les sites, institutions ou organismes qui réceptionnent votre demande ? Consultez les fiches thématiques

À noter

De nombreuses associations et entreprises de service à la personne proposent une aide aux formalités administratives. En fonction de leurs agréments, elles peuvent constituer un dossier de demande d'aide, déposer un imprimé dans une administration, rédiger une lettre d'accompagnement, etc.

Reportez-vous à la liste des structures répertoriées pages 81 à 84 (« Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne »).

Je rencontre des difficultés financières

Les Utams* (Unités Territoriales d'Action Médico-Sociale du Conseil Général)

Les professionnels que vous pouvez rencontrer dans ces lieux d'information, d'écoute et d'accompagnement social et médico-social facilitent l'accès à l'aide sociale et/ou économique destinée à surmonter les difficultés et étapes importantes de la vie.

Gratuits et accessibles à tous, les services et prestations des Utams* sont basés sur le respect de la confidentialité. Le partage des informations entre services est soumis à l'accord du bénéficiaire.

Retrouvez les coordonnées de l'Utams* le plus proche de votre domicile pages 10 et 11.

*J'ai besoin d'un conseil
ou d'une aide juridique*



Conflit avec un voisin, un tiers ou une administration ? Des juristes peuvent vous conseiller.

Pour connaître l'association, la structure ou le juriste qui vous renseignera en fonction de la nature de votre problème, reportez-vous à la fiche « Aide et assistance juridique ».

*J'ai des difficultés
à gérer mon budget
au quotidien*



Les mesures de protection juridique 178

La procuration 178

Le mandat de protection future 179

Les mesures de protection juridique

Une personne âgée, dont les capacités de jugement sont altérées, peut être amenée à prendre des décisions économiques irrationnelles : céder un bien immobilier à un prix dérisoire, faire des dons disproportionnés...

Grâce à la protection légale, une famille peut faire annuler un acte commercial déraisonnable qu'un de ses membres aurait commis.

Sauvegarde de justice, curatelle ou tutelle ? Retrouvez les précisions dans la brochure « Les mesures de protection juridique ».



La procuration

Vous avez des difficultés à vous déplacer à la banque, à surveiller vos comptes, à signer des chèques ou à faire des opérations (virement, prélèvement) ? La procuration est une solution pratique au quotidien.

Certains établissements proposent de moduler la procuration. Elle ne joue alors que pour certains comptes (par exemple le compte courant) ou dans certaines limites. En règle générale, malgré la procuration, l'accord écrit de l'intéressé reste de mise pour les opérations sensibles comme la clôture d'un compte.

Procédure

Il suffit de vous rendre à la banque, accompagné(e) de la personne à qui vous souhaitez confier la procuration, munis tous deux d'une pièce d'identité.

Vous devrez remplir conjointement un formulaire dont il faut bien lire le contenu.

À noter : Si la procuration est donnée à un des enfants, mieux vaut en informer les frères et sœurs pour éviter tout problème au sein de la famille.

Le mandat de protection future

Cette disposition vous permet, alors que vous êtes en pleine possession de vos moyens intellectuels, de désigner quelqu'un de confiance qui vous représentera dans l'éventualité où vous ne pourriez plus, un jour, pourvoir seul(e) à vos intérêts.

Les formes du mandat

Ce mandat peut être « général » ou « spécial », c'est-à-dire confier des pouvoirs plus ou moins étendus au mandataire. Il prend effet le jour où l'incapacité est constatée. Deux formes sont possibles. Elles n'ont pas les mêmes effets en matière patrimoniale :

- **le mandat authentique** permet une protection juridique très étendue (par exemple : vente ou achat de biens décidée par le mandataire). Il est exécuté sous le contrôle du notaire.

● **le mandat sous-seing privé** (sans l'intervention d'un notaire) donne au mandataire les pouvoirs d'un administrateur légal sous contrôle judiciaire. Il est limité aux actes conservatoires ou de gestion courante (par exemple : dépenses et actes de la vie courante).

Le mandat peut être établi :

- par acte notarié, ce qui coûte environ 300 € et permet de bénéficier des conseils d'un notaire ;
- ou en remplissant le formulaire Cerfa n° 13592*01 (disponible sur www.vos-droits.justice.gouv.fr), à faire enregistrer auprès de la recette des impôts (125 €) pour lui donner une date certaine.

À noter

Si vous le rédigez vous-même, le mandat doit être contresigné par un avocat.

La personne de son choix

Le document désigne la personne qui, si c'est un jour nécessaire, prendra les décisions pour le mandant. La personne à qui cette mission est confiée « le mandataire » doit l'accepter et signer le mandat. Le mandant y précise également l'étendue des pouvoirs qui seront confiés. Le mandat peut ne concerner que la protection personnelle (les questions liées à la vie quotidienne, la santé, le logement et les loisirs), ou seulement les biens (ou seulement certains d'entre eux), ou encore les deux volets. Les responsabilités peuvent être confiées à deux personnes différentes.

Des pouvoirs importants

Le gestionnaire du patrimoine aura des pouvoirs très étendus. Il aura le droit de louer les biens, de gérer les comptes, de faire des arbitrages dans le portefeuille-titres ou l'assurance vie par exemple. Il sera autorisé à vendre le patrimoine - sans avoir à demander l'accord du juge des tutelles si le mandat a été signé devant notaire (dans le cas contraire, l'intervention du juge sera nécessaire). Le mandat de protection future contribue à simplifier le travail des proches. Sans lui, ils devraient, pour prendre des décisions importantes pour le patrimoine, demander la mise sous tutelle et attendre l'accord du juge.

À noter

L'accord du juge restera nécessaire pour organiser une donation ou vendre la résidence principale, quelle que soit la façon dont le mandat a été établi.

La personne chargée de s'occuper du mandant ne pourra exercer ses pouvoirs que si ce dernier n'est plus en mesure de faire face lui-même. Pour cela, elle devra demander un examen à un médecin agréé, puis présenter au greffe du tribunal d'instance le mandat et le certificat médical attestant de l'incapacité. Après vérification, le greffe apposera son visa sur le mandat. Le mandataire sera alors habilité à agir à la place et au nom du mandant chaque fois que nécessaire, en présentant le mandat comme il le ferait d'une procuration.

Si vous estimez être en pleine possession de vos facultés, vous pouvez contester cette décision auprès du juge.

Un mandat sous contrôle

Si l'intéressé est apte à le comprendre, le mandataire doit l'informer régulièrement des décisions qu'il prend et lui présenter les comptes une fois par an. Celui-ci doit établir chaque année un rapport écrit sur les actes liés à sa protection et le présenter à la personne chargée du contrôle - désignée dans le mandat (à condition qu'elle ait accepté la mission et signé). Le mandataire fait au départ un inventaire des biens. Il établit chaque année un compte de gestion du patrimoine qui détaille les actes d'administration des biens et l'utilisation des revenus.

À noter

Si le mandat a été signé devant notaire, ce dernier reçoit et conserve les comptes établis. S'il constate une anomalie, il doit alerter le juge des tutelles. Mais cela n'empêche pas de nommer en plus quelqu'un d'autre pour contrôler.

Un mandat révocable

- **Tant que le mandat de protection future n'a pas été mis en œuvre, il est révocable.** Le mandataire et la personne chargée de le contrôler doivent être avertis par lettre recommandée avec avis de réception. De même, le mandataire pressenti peut renoncer à sa mission, en l'annonçant par lettre recommandée avec avis de réception. Le mandat n'a alors plus d'existence. Si c'est la personne chargée de contrôler le mandataire qui se dérobe, il faut modifier le mandat pour en choisir une autre.

- En revanche, dès lors que le mandat a été mis en œuvre, suivant la procédure décrite plus haut, personne ne peut le modifier, à part le juge des tutelles. Et le mandataire ne peut plus renoncer unilatéralement à sa mission : il doit saisir le juge des tutelles, qui seul peut prononcer sa déchéance.

Fin du mandat

Le mandat prend fin :

- Le jour où l'intéressé(e) retrouve ses facultés, dès que le mandataire fait viser par le greffe du tribunal le certificat médical qui l'atteste.
- Si l'intéressé(e) est placé(e) sous tutelle ou curatelle par le juge (qui peut limiter cette mesure aux biens et laisser le mandat fonctionner pour la protection de la personne).
- Si le mandant décède (ou si le mandataire lui-même décède ou est placé sous tutelle ou curatelle).

À noter

Quand le mandat prend fin, le mandataire doit tenir pendant cinq ans, à la disposition des héritiers, l'inventaire actualisé du patrimoine, les cinq derniers comptes de gestion et les pièces justificatives. Sa responsabilité peut être mise en cause s'il a mal exécuté sa mission, commis une faute ou des insuffisances dans l'exercice de celle-ci.

Contrôle du juge

Si l'action du mandataire pose problème, le juge des tutelles peut être saisi par tout intéressé (y compris le mandant) et mettre fin au mandat. Il peut demander à recevoir les comptes de gestion et charger quelqu'un de les vérifier. Il a aussi la possibilité de suspendre provisoirement le mandat, le temps de l'exécution d'une mesure de sauvegarde de justice, afin de protéger immédiatement le patrimoine d'actes contraires à l'intérêt du mandant.

Rémunération du mandataire

En principe, le mandataire exerce sa mission gratuitement. Mais le mandat de protection future peut prévoir le remboursement, sur justificatif, des frais engagés par le mandataire pour mener à bien sa tâche. Il est aussi possible de prévoir une rémunération. De même pour la personne chargée de contrôler son action.

Pour plus de précisions :

<http://vosdroits.service-public.fr>

Je n'ai plus goût à vivre



La dépression de la personne âgée

Baisse de l'élan vital, douleur morale, troubles du sommeil, ralentissement psychomoteur, fatigue matinale, sentiment de culpabilité, tels sont les symptômes habituels de la dépression. Mais avec l'âge, celle-ci peut prendre d'autres « masques », qui égarent parfois et cachent une véritable crise suicidaire. Les plus de soixante ans représentent 33,3 % du total des suicides. Parmi cette population les hommes sont les plus touchés, avec un suicide sur trois.

Ces aînés ont le sentiment d'être une charge pour leur entourage, leur famille, ils ont l'impression de ne plus avoir d'utilité sociale, d'avoir tout vécu et qu'un grand vide maintenant les habite... Il s'agit d'un réel phénomène de société : la culture du jeunisme écarte les plus âgés, parfois avec bien trop de violence. Souvent mûrement réfléchi, le passage à l'acte est en général fatal. Par un mécanisme de déni, le candidat à la dépression n'identifie pas toujours ses propres dysfonctionnements psychologiques, ou n'en prend pas la mesure. Il les attribue fréquemment à des difficultés personnelles passagères ou à une cause organique.

Que faire ?

Accepter un soutien psychothérapique, auquel l'entourage peut participer activement. Réalisé le plus souvent par le médecin traitant sur plusieurs consultations, il sera d'autant plus efficace que la relation thérapeutique repose sur la confiance.

Où trouver de l'aide ?

Pour prévenir le suicide et soutenir les proches de suicidants, de nombreuses associations proposent conseils et services.

Il peut-être salvateur de trouver une oreille attentive. Des contacts existent, qui permettent de partager des préoccupations ou trouver un peu de compagnie.

.....
Association France-Dépression 01 40 61 05 66

4, rue Vigée-Lebrun - Entrée 4A - 75015 Paris

www.france-depression.org Mèl : info@france-depression.org
.....

.....
Centre de prévention de l'isolement et du suicide 05 61 25 61 40

Accueil physique au 34, rue des Paradoux - 31000 Toulouse
.....

.....
Croix-Rouge Écoute 0 800 858 858

7j/7 - 24h/24
.....

.....
La Porte Ouverte 05 61 14 22 79

35, rue des Couteliers - 31000 Toulouse

Mèl : laporteouverte.tlse@free.fr
.....

.....
SOS Amitié 05 61 80 80 80

7j/7 - 24h/24 0 820 066 066
.....

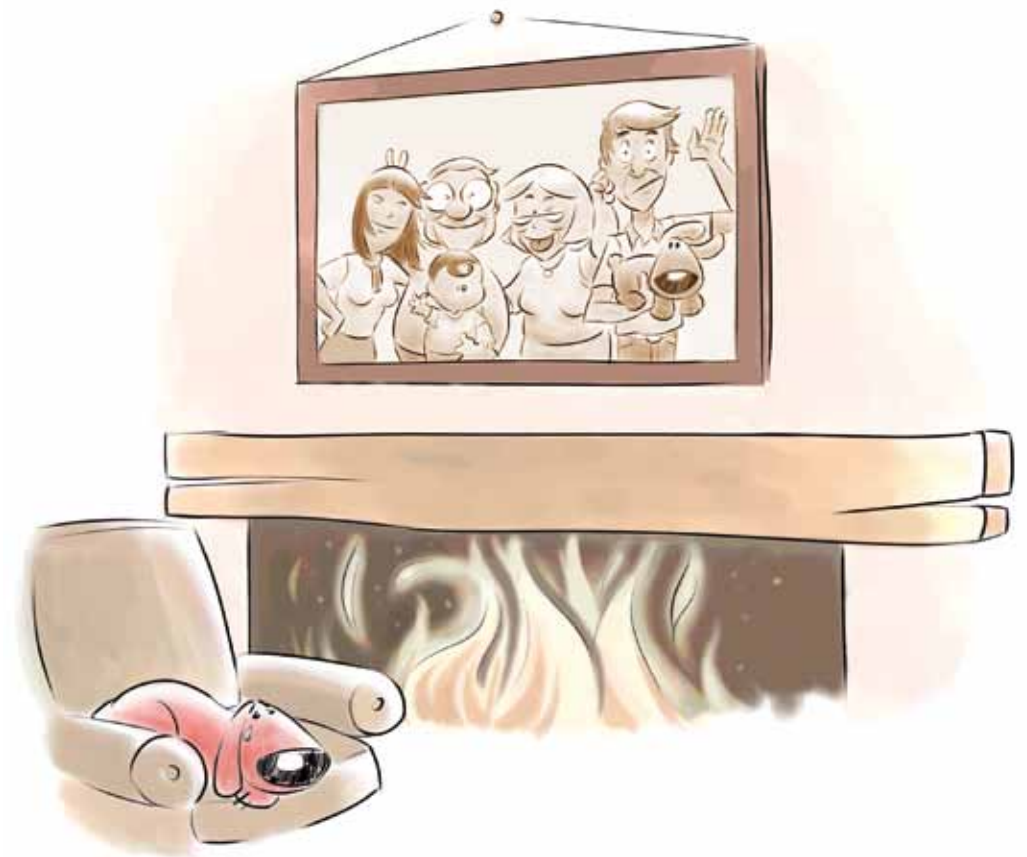
.....
SOS Dépression 01 40 47 95 95

7j/7 - 24h/24
.....

.....
Suicide Écoute 01 45 39 40 00

7j/7 - 24h/24
.....

Je veux préparer l'après



Préparer sa succession	190
Souscrire un contrat obsèques	195

Préparer sa succession

Préparer sa succession est un acte de prévoyance.

En général nous souhaitons, dans les meilleures conditions possibles, transmettre à nos héritiers le fruit de notre travail ou ce dont nous-même avons hérité. Mais une succession pas ou mal préparée peut engendrer des situations difficiles.

Préparer sa succession, c'est prévoir de transmettre son patrimoine après son décès. C'est aussi organiser une transmission anticipée de ses biens, de son vivant.

Il faut envisager toutes les conséquences de votre disparition, pour votre conjoint ou vos enfants : reconnaissance d'un enfant, désignation d'un tuteur testamentaire si vous avez des enfants mineurs. Et organiser la continuité de votre entreprise si vous exercez une profession non salariée. Il s'agit enfin de désigner le ou les bénéficiaires de vos contrats d'assurance vie, de prendre des dispositions qui vous tiennent à coeur (incinération, don d'organe).

À qui iront mes biens ?

C'est la première question à se poser.

La loi a prévu les héritiers appelés à succéder et leur ordre.

Ce sont d'abord les descendants qui héritent ; s'il n'y en a pas, ce sont les ascendants (parents, grands-parents) et collatéraux privilégiés (frères, soeurs, neveux, nièces) ; et s'il n'y en a pas, ce sont alors les collatéraux ordinaires (cousins).

À noter : Normalement, l'ordre des successions joue jusqu'au 6^e degré. Si vous n'avez pas de parents proches, ce sont des cousins éloignés qui seront appelés à votre succession, même si vous ne les connaissez pas, et même si vous ignorez leur existence.

La loi prévoit également la part revenant à chacun. Le conjoint survivant occupe une place à part. Ce qu'il recueille est plus ou moins important, en fonction des héritiers rencontrés.

Peut-on choisir ses héritiers ?

Certains héritiers bénéficient d'une "réserve". C'est une part d'héritage qu'il n'est pas possible de leur enlever. C'est le cas pour les enfants (ou leurs descendants, s'ils viennent à la succession). En dehors de ces cas, vous êtes libre de désigner vos héritiers et la part qui leur reviendra.

Ne perdez pas de vue que les concubins, les co-pacsés et les enfants de votre conjoint (même si vous les avez élevés) ne figurent pas parmi les héritiers.

Le testament est le moyen privilégié pour désigner ses héritiers.

Vous pouvez rédiger un testament vous-même, sans faire appel au notaire. Mais il n'est pas rare qu'un testament soit perdu, détruit par un héritier déshérité, nul (défaut de signature), ou inapplicable (mauvaise rédaction, multiplicité de legs particuliers etc.).

Il est donc important de demander conseil à un notaire avant de rédiger votre testament. Privilégiez le dépôt chez lui : le notaire en

assurera la conservation et l'inscrira au fichier des testaments. Si vous changez d'avis, il est toujours possible de l'annuler, ou d'en refaire un autre.

À noter : Pour les personnes mariées, une modification de l'ordre des héritiers peut aussi être apportée par un changement ou une modification de régime matrimonial.

Peut-on payer moins ?

Les droits de succession (en réalité les droits de mutation à titre gratuit) peuvent être importants et, dans certains cas, obliger à sacrifier une partie du patrimoine afin d'en assurer le paiement.

Ces droits sont appliqués par tranches selon les héritiers. Des abattements existent pour les descendants, héritiers handicapés, frères ou sœurs vivant avec le défunt.

Transmission anticipée

Transmettre tout ou partie de ses biens, alors que l'on est encore en vie, au moyen d'une donation ou d'une donation-partage, est l'un des moyens privilégiés et encouragés par la loi, pour payer moins.

Des économies peuvent être réalisées

- en se réservant l'usufruit des biens donnés. La valeur du bien est alors diminuée, en fonction de l'âge du donateur. Au décès, il n'y a aucune imposition.
- en consentant donation avant un certain âge, ce qui emporte une réduction des droits ;

- en donnant à ses petits-enfants, qui bénéficient alors d'un abattement spécifique ;
- en faisant supporter les frais de la donation au donateur ;
- en effectuant une donation tous les 6 ans (l'abattement se régénère).

D'autres dispositions peuvent conduire à une économie de droits

- adoption d'un enfant de son conjoint ;
- mariage ou conclusion d'un pacs* pour les concubins ;
- dispositions patrimoniales (bail à long terme pour ceux qui possèdent des biens ruraux) ;
- souscription de contrats d'assurance vie.

Attention !

Ne vous dépouillez pas complètement, sous prétexte de faire payer moins à vos héritiers. Il est possible, en utilisant les moyens légaux mis à votre disposition, d'aboutir à des économies très importantes, surtout si l'on s'y prend assez tôt.

Dispositions à prendre

Il n'y a aucune solution toute faite. Chaque cas est particulier.

Pour les personnes disposant d'un petit patrimoine, une seule série de mesures simples pourra suffire. Pour les patrimoines plus importants, sans doute faudra-t-il envisager une stratégie à long terme.

Un notaire vous proposera rarement spontanément de réaliser pour vous une étude successorale. Le plus souvent, il vous est proposé, à l'occasion de la signature de l'achat de votre maison ou de votre appartement, de faire une donation entre époux. La solution ne résout pas tout.

Quelquefois, vous chargerez le notaire d'une opération ponctuelle (testament, donation d'un bien déterminé) qui ne débouchera pas forcément sur un tour d'horizon complet.

C'est à vous de contacter un notaire, afin de savoir ce qui se passerait en cas de disparition.

Sa première tâche consistera alors à établir un bilan successoral et à déterminer les conséquences de votre disparition, en fonction de votre situation actuelle : qui héritera, dans quelles proportions, et quels seront les droits à verser au fisc.

Pour aller plus loin :

.....
<http://vosdroits.service-public.fr>
.....

Allo Service Publi 3939
.....

Serveur vocal interactif 0892 011 012
(0.34 €/mn depuis un poste fixe)
.....

Votre notaire
.....

Souscrire un contrat obsèques

La souscription d'un contrat obsèques est une affaire personnelle. Epargner à ses proches le coût des obsèques, la charge psychologique de l'organisation, s'assurer du respect de ses dernières volontés et éviter les conflits familiaux sont les principales motivations de ceux qui concluent ce type de contrats.

Un véritable contrat obsèques doit répondre fidèlement à toutes vos attentes. A ce titre, il doit être l'expression écrite de vos volontés dans le choix de l'entreprise de pompes funèbres et dans l'organisation de vos obsèques. Un devis détaillé correspondant à vos choix doit être établi par ladite entreprise de pompes funèbres. Le contrat signé doit impérativement être un contrat d'assurance-vie, et votre règlement fait à l'ordre de la compagnie d'assurance.

À noter : Veillez à prévenir vos proches de l'existence de ce contrat.



4 Vivre ailleurs que chez soi

Si nombre de gestes sont devenus difficiles dans votre vie courante (prise de médicaments, toilette, repas...) peut-être éprouvez-vous le besoin de vous sentir sécurisé, en famille d'accueil ou en établissement ?

- **L'hébergement en famille d'accueil**
- **Les établissements publics d'hébergement pour personnes âgées gérés par le CCAS***
- **Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées**

L'hébergement en famille d'accueil

Une solution alternative

Votre état de santé ne nécessite pas une surveillance médicale et des soins constants ? Vous pouvez être accueilli au domicile d'un particulier de façon habituelle, moyennant rémunération. Cette alternative permet aux personnes âgées de ne pas s'isoler et de bénéficier d'un cadre de vie sécurisant et chaleureux dans un contexte familial, moins collectif. Cet accueil s'adresse aussi au couple.

Un accueil sur mesure

L'accueil est temporaire ou permanent, à temps complet ou partiel, ou pour les week-ends uniquement. Le suivi médico-social est assuré par des infirmières de santé publique de la Direction de la Solidarité Départementale (D.S.D.).

À noter

L'aide sociale prend en charge une partie des frais d'hébergement versés à la famille d'accueil.

Pour en savoir plus :

Conseil Général de la Haute-Garonne

05 34 33 32 31

1, boulevard de la Marquette - 31090 Toulouse cedex 9

mèl : contact@cg31.fr

Les établissements publics d'hébergement pour personnes âgées gérés par le CCAS*

Pour qui ?

- Vous avez plus de 60 ans (dérogation d'âge acceptée après accord du médecin du Conseil Général),
- Vous avez des difficultés à vivre à votre domicile ou vous ne pouvez pas momentanément rentrer chez vous; le Centre Communal d'Action Sociale de Toulouse vous accueille dans ses dix-huit établissements pour personnes âgées, situés sur différents secteurs de la ville :
 - Deux Centres d'Hébergement Temporaire (CHT*)
 - Un Centre d'accueil de jour pour personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer
 - Six Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées (Ehpa*)
 - Neuf Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (Ehpad*)

À noter : Tous ces établissements acceptent les personnes bénéficiaires de l'Apa* et sont habilités à l'aide sociale (financement possible des frais d'hébergement par le Conseil Général sous condition de ressources du résident et de ses obligés alimentaires).

Pour en savoir plus :

« **Service Social Seniors** » - 05 62 48 54 56

1, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

Début 2011 : mise en place d'une commission d'admission unique pour l'ensemble des établissements publics gérés par le CCAS* de Toulouse. Cette commission sera gérée par le service social seniors du CCAS* auprès duquel les demandes d'admission en établissements doivent être déposées.

Les CHT* (Centres d'Hébergement Temporaire)

Les centres d'hébergement temporaire inscrits dans le maintien à domicile accueillent provisoirement (de quelques jours à un mois) des personnes âgées qui vivent seules chez elles, pour des périodes de repos, de rupture d'isolement social, d'adaptation d'habitat etc.

CHT* « Le Repos »

18 places

20, rue des Bûchers
31400 Toulouse
05 34 31 88 31

Spécificités

Agréable résidence à proximité du jardin des plantes • Personnes fugueuses non admises

CHT* « Olivier »

24 places

1, rue de Varsovie
31300 Toulouse
05 62 48 54 48

Spécificités

Cadre familial avec joli parc arboré au cœur de Saint-Cyprien • Cuisine traditionnelle • Personnes fugueuses non admises.

Le Centre de jour d'Asnières

Pour qui ?

Le centre d'accueil de jour accueille des patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés, diagnostiqués par un médecin traitant ou un centre hospitalier.

C'est un lieu d'accueil, de soin, de stimulation, de socialisation et d'accompagnement, qui offre des prestations adaptées aux personnes accueillies et à leurs proches.

Pour quoi ?

Le centre a pour double objectif de proposer à la personne accueillie un accompagnement spécifique avec des activités occupationnelles et thérapeutiques, et d'offrir aux aidants familiaux un soutien et un temps de répit.

À noter

- La capacité d'accueil de 15 places permet de développer des relations individualisées et privilégiées dans un lieu de vie convivial et sécurisé.
- Le projet thérapeutique prévoit un accueil d'une à trois journées par semaine.
- Il est ouvert du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 9h à 17h30.

Renseignements ou inscription :

Centre d'accueil de jour d'Asnières - 05 34 50 80 90

92 avenue de Casselardit - 31300 Toulouse

Les Ehpa* (Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées)

Résidence conviviale
la Colombette

24 places

23-25, rue de la
Colombette
31000 Toulouse
05 34 41 83 41

Spécificités

Grands studios dans une résidence récente de 2003, au cœur historique • Rue commerçante, club du 3^e âge, théâtre, cinéma à proximité... • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription de votre médecin • Résidents accueillis : personnes sans troubles cognitifs ni physiques.

Résidence conviviale
Jolimont

20 places

7, rue Joachim-Genard
31500 Toulouse
05 61 58 43 47

Spécificités

Studio de 20 à 25 m² dans immeuble collectif des années 80 • Intégration totale dans le quartier • Métro et un bus • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription de votre médecin • Résidents accueillis : personnes autonomes • Handicap mental léger accepté.

Résidence conviviale
L'Ormeau

22 places

5, rue Raymond-Corraze
31500 Toulouse
05 62 16 12 20

Spécificités

Grands studios dans résidence confortable des années fin 90 • Quartier résidentiel Côte-Pavée • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription de votre médecin • Résidents accueillis : personnes autonomes • Handicap mental léger accepté.

Résidence conviviale
Saint-Louis

15 places

44, rue du Faubourg-
Bonnefoy
31500 Toulouse
05 61 58 34 36

Spécificités

Studios de 20 à 25 m² • Résidence familiale dans quartier dynamique : vie associative et culturelle riches • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription de votre médecin • Résidents accueillis : personnes autonomes • Handicap mental léger accepté

Les Ehpad* (Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes)

Résidence
Sept-Deniers

88 places

4, chemin Garric
31200 Toulouse
05 34 40 00 20

Spécificités

Grands studios dans petits collectifs de huit appartements au sein d'un grand parc arboré • Résidence non médicalisée • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription de votre médecin • Résidents accueillis : sans troubles cognitifs • L'autonomie à la marche est indispensable.

Résidence Tounis

28 places

88, quai de Tounis
31300 Toulouse
05 61 25 60 08

Spécificités

Grands studios dans l'hypercentre en bordure de Garonne • Résidence non médicalisée • Résidents accueillis : sans troubles physiques ni cognitifs

Bellefontaine

80 places

59, avenue de
Bellefontaine
31100 Toulouse
05 34 63 83 50

Spécificités

Grands studios de 30 m². Jardin central sécurisé • Résidence médicalisée • A proximité du centre culturel Alban-Minville : échanges forts avec le tissu associatif • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents dépendants avec handicap physique léger • Les personnes atteintes de troubles psychiatriques sont acceptées sous réserve de suivi ambulatoire.

Bonnefoy

56 places

229, rue du Faubourg-
Bonnefoy
31500 Toulouse
05 34 25 92 02

Spécificités

Petits studios dans une résidence médicalisée avec un jardin, proche du centre ville • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents semi dépendants • Les personnes atteintes de troubles psychiatriques sont acceptées sous réserve de suivi ambulatoire • Etablissement non adapté au fauteuil roulant.

Docteur Marie

20 places

7, rue Ozenne
31000 Toulouse
05 61 52 72 35

Spécificités

Petits studios dans hôtel particulier • Cœur historique face au marché des Carmes et à proximité immédiat du jardin Royal
• Ambiance familiale • Résidence médicalisée • Personnes accueillies : résidents semi valides • Personnes fugeuses ou déambulantes non admises.

Les Fontaines

85 places

92, avenue de
Casselardit
31300 Toulouse
05 34 50 80 00

Spécificités

Grands studios dans résidence, parc classé en bordure de Garonne • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : personnes dépendantes. Unité protégée pour malades Alzheimer sévères.

Gaubert

60 places

28, rue Sainte-Lucie
31300 Toulouse
05 34 56 24 00

Spécificités

Studios dans résidence au sein d'un grand parc arboré dans quartier recherché • Résidence médicalisée Personnes accueillies : personnes dépendantes physiques ou psychiques. Jardin thérapeutique. Unité protégée pour malades Alzheimer sévères.

Minimes

45 places

5, rue Bobillot
31200 Toulouse
05 34 40 47 00

Spécificités

Studios dans résidence récente avec jardin, mutualisée avec la crèche • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents semi valides • Personnes fugeuses ou déambulantes non admises.

Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées

Vous pouvez également être accueilli(e) dans l'une des structures publiques ou privées existant sur Toulouse et le département.

Comme pour les établissements gérés par le CCAS*, ces structures proposent différentes formules d'accueil, selon l'état de santé de la personne et son niveau d'autonomie, ses ressources et celles de la famille proche, et le caractère permanent, de courte durée ou journalier de l'hébergement.

Pour un complément d'information ou pour vous procurer le guide des établissements d'accueil pour personnes âgées référencés sur le département :

Conseil Général - Service des établissements
05 34 33 41 38 - www.haute-garonne.fr

Pierre Ducis

81 places

92, avenue de
Casselardit
31300 Toulouse
05 34 50 80 00

Spécificités

Grands studios dans résidence, parc classé en bordure de Garonne • Résidence médicalisée • Personnes accueillies : personnes dépendantes, personnes fugueuses ou déambulantes non admises.

Le Repos

88 places

5, rue des Gallois
31400 Toulouse
05 34 31 88 00

Spécificités

Grands studios dans résidence agréable au cœur du centre ville avec jardin. Accessibilité métro-bus • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents dépendants physiquement et psychiquement. Personnes fugueuses et déambulantes non admises.

Les Tourelles

65 places

Rond-point de
Lardenne
31100 Toulouse
05 34 50 82 00

Spécificités

Studios dans résidence au sein d'un grand parc arboré dans quartier résidentiel • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : personnes dépendantes, personnes fugueuses ou déambulantes non admises.

Mes notes

[illegible]

Portée par les services municipaux, la conception de ce guide a été réalisée en étroite collaboration avec des représentants du Conseil des seniors et en particulier Élisabeth Bergé et Gérard Négret.

Ont également contribué à la rédaction : le CCAS et le GÉrontopôle.

Illustrations	Frédéric Novès
Rédaction	Sandrine Brunet (Point Info Seniors)
Conception et réalisation	Imprimerie du Grand Toulouse
Impression	Imprimerie Ménard